

**UNIVERSITE D'ANGERS**

---

**FACULTE DE MEDECINE**

---

**Année 2013**

**THESE**

**pour le**

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE**

**Qualification en MÉDECINE GÉNÉRALE**

**Par**

***Clément BARATIN, Gwenaël BEAUVINEAU, Betty LE DAHERON et Audrey  
POIRON***

**Nés respectivement les 04/06/1981 ; 10/08/1984 ; 02/08/1985 et 17/07/1983**

---

**Présentée et soutenue publiquement le : 30 mai 2013**

---

***QUELLES SONT LES REPRESENTATIONS DES ADOLESCENTS SUR  
L'ALIMENTATION ?***

---

**Président : Monsieur le Professeur Régis COUTANT**

**Directeurs : Monsieur le Docteur Eric CAILLIEZ et Monsieur le Professeur Jean-  
François HUEZ**



**UNIVERSITE D'ANGERS**

---

**FACULTE DE MEDECINE**

---

**Année 2013**

**THESE**

**pour le**

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE**

**Qualification en MÉDECINE GÉNÉRALE**

**Par**

***Clément BARATIN, Gwenaël BEAUVINEAU, Betty LE DAHERON et Audrey  
POIRON***

**Nés respectivement les 04/06/1981 ; 10/08/1984 ; 02/08/1985 et 17/07/1983**

---

**Présentée et soutenue publiquement le : 30 mai 2013**

---

***QUELLES SONT LES REPRESENTATIONS DES ADOLESCENTS SUR  
L'ALIMENTATION ?***

---

**Président : Monsieur le Professeur Régis COUTANT**

**Directeurs : Monsieur le Docteur Eric CAILLIEZ et Monsieur le Professeur Jean-François  
HUEZ**

# LISTE DES ENSEIGNANTS DE LA FACULTÉ DE MÉDECINE D'ANGERS

---

**Doyen**  
**Vice doyen recherche**  
**Vice doyen pédagogie**

Pr. RICHARD  
Pr. BAUFRETON  
Pr. COUTANT

**Doyens Honoraires :** Pr. BIGORGNE, Pr. EMILE, Pr. REBEL, Pr. RENIER, Pr. SAINT-ANDRÉ

**Professeur Émérite :** Pr. Gilles GUY, Pr. Jean-Pierre ARNAUD

**Professeurs Honoraires :** Pr. ACHARD, Pr. ALLAIN, Pr. ALQUIER, Pr. BASLÉ, Pr. BIGORGNE, Pr. BOASSON, Pr. BOYER, Pr. BREGEON, Pr. CARBONNELLE, Pr. CARON-POITREAU, Pr. M. CAVELLAT, Pr. COUPRIS, Pr. DAUVER, Pr. DELHUMEAU, Pr. DENIS, Pr. DUBIN, Pr. EMILE, Pr. FOURNIÉ, Pr. FRANÇOIS, Pr. FRESSINAUD, Pr. GESLIN, Pr. GROSIEUX, Pr. GUY, Pr. HUREZ, Pr. JALLET, Pr. LARGET-PIET, Pr. LARRA, Pr. LIMAL, Pr. MARCAIS, Pr. PARÉ, Pr. PENNEAU, Pr. PIDHORZ, Pr. POUPLARD, Pr. RACINEUX, Pr. REBEL, Pr. RENIER, Pr. RONCERAY, Pr. SIMARD, Pr. SORET, Pr. TADEI, Pr. TRUELLE, Pr. TUCHAIS, Pr. WARTEL

## PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS

<b>MM.</b>	<b>ABRAHAM Pierre</b>	Physiologie
	<b>ASFAR Pierre</b>	Réanimation médicale
	<b>AUBÉ Christophe</b>	Radiologie et imagerie médicale
	<b>AUDRAN Maurice</b>	Rhumatologie
	<b>AZZOUZI Abdel-Rahmène</b>	Urologie
<b>Mmes</b>	<b>BARON Céline</b>	Médecine générale (professeur associé)
	<b>BARTHELAIX Annick</b>	Biologie cellulaire
<b>MM.</b>	<b>BATAILLE François-Régis</b>	Hématologie ; Transfusion
	<b>BAUFRETON Christophe</b>	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
	<b>BEAUCHET Olivier</b>	Médecine interne, gériatrie et biologie du vieillissement
	<b>BEYDON Laurent</b>	Anesthésiologie et réanimation chirurgicale
	<b>BIZOT Pascal</b>	Chirurgie orthopédique et traumatologique
	<b>BONNEAU Dominique</b>	Génétique
	<b>BOUCHARA Jean-Philippe</b>	Parasitologie et mycologie
	<b>CALÈS Paul</b>	Gastroentérologie ; hépatologie
	<b>CAMPONE Mario</b>	Cancérologie ; radiothérapie option cancérologie
	<b>CAROLI-BOSC François-Xavier</b>	Gastroentérologie ; hépatologie
	<b>CHABASSE Dominique</b>	Parasitologie et mycologie
	<b>CHAPPARD Daniel</b>	Cytologie et histologie
	<b>COUTANT Régis</b>	Pédiatrie
	<b>COUTURIER Olivier</b>	Biophysique et Médecine nucléaire
	<b>DARSONVAL Vincent</b>	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique ; brûlologie
	<b>de BRUX Jean-Louis</b>	Chirurgie thoracique et cardiovasculaire
	<b>DESCAMPS Philippe</b>	Gynécologie-obstétrique ; gynécologie médicale
	<b>DIQUET Bertrand</b>	Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique
	<b>DUVERGER Philippe</b>	Pédopsychiatrie
	<b>ENON Bernard</b>	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
	<b>FANELLO Serge</b>	Épidémiologie, économie de la santé et prévention

	<b>FOURNIER Henri-Dominique</b>	Anatomie
	<b>FURBER Alain</b>	Cardiologie
	<b>GAGNADOUX Frédéric</b>	Pneumologie
	<b>GARNIER François</b>	Médecine générale (professeur associé)
<b>MM.</b>	<b>GARRÉ Jean-Bernard</b>	Psychiatrie d'adultes
	<b>GINIÈS Jean-Louis</b>	Pédiatrie
	<b>GRANRY Jean-Claude</b>	Anesthésiologie et réanimation chirurgicale
	<b>HAMY Antoine</b>	Chirurgie générale
	<b>HUEZ Jean-François</b>	Médecine générale
<b>Mme</b>	<b>HUNAUULT-BERGER Mathilde</b>	Hématologie ; transfusion
<b>M.</b>	<b>IFRAH Norbert</b>	Hématologie ; transfusion
<b>Mmes</b>	<b>JEANNIN Pascale</b>	Immunologie
	<b>JOLY-GUILLOU Marie-Laure</b>	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
<b>MM.</b>	<b>LACCOURREYE Laurent</b>	Oto-rhino-laryngologie
	<b>LASOCKI Sigismond</b>	Anesthésiologie et réanimation ; médecine d'urgence option anesthésiologie et réanimation
	<b>LAUMONIER Frédéric</b>	Chirurgie infantile
	<b>LE JEUNE Jean-Jacques</b>	Biophysique et médecine nucléaire
	<b>LE ROLLE Nicolas</b>	Réanimation médicale
	<b>LEFTHÉRIOTIS Georges</b>	Physiologie
	<b>LEGRAND Erick</b>	Rhumatologie
<b>Mme</b>	<b>LUNEL-FABIANI Françoise</b>	Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière
<b>MM.</b>	<b>MALTHIÉRY Yves</b>	Biochimie et biologie moléculaire
	<b>MARTIN Ludovic</b>	Dermato-vénéréologie
	<b>MENEI Philippe</b>	Neurochirurgie
	<b>MERCAT Alain</b>	Réanimation médicale
	<b>MERCIER Philippe</b>	Anatomie
<b>Mmes</b>	<b>NGUYEN Sylvie</b>	Pédiatrie
	<b>PENNEAU-FONTBONNE Dominique</b>	Médecine et santé au travail
<b>MM.</b>	<b>PICHARD Eric</b>	Maladies infectieuses ; maladies tropicales
	<b>PICQUET Jean</b>	Chirurgie vasculaire ; médecine vasculaire
	<b>PODEVIN Guillaume</b>	Chirurgie infantile
	<b>PROCACCIO Vincent</b>	Génétique
	<b>PRUNIER Fabrice</b>	Cardiologie
	<b>REYNIER Pascal</b>	Biochimie et biologie moléculaire
<b>Mme</b>	<b>RICHARD Isabelle</b>	Médecine physique et de réadaptation
<b>MM.</b>	<b>RODIEN Patrice</b>	Endocrinologie et maladies métaboliques
	<b>ROHMER Vincent</b>	Endocrinologie et maladies métaboliques
	<b>ROQUELAURE Yves</b>	Médecine et santé au travail
<b>Mmes</b>	<b>ROUGÉ-MAILLART Clotilde</b>	Médecine légale et droit de la santé
	<b>ROUSSELET Marie-Christine</b>	Anatomie et cytologie pathologiques
<b>MM.</b>	<b>ROY Pierre-Marie</b>	Thérapeutique ; médecine d'urgence ; addictologie
	<b>SAINT-ANDRÉ Jean-Paul</b>	Anatomie et cytologie pathologiques
	<b>SENTILHES Loïc</b>	Gynécologie-obstétrique
	<b>SUBRA Jean-François</b>	Néphrologie
	<b>URBAN Thierry</b>	Pneumologie
	<b>VERNY Christophe</b>	Neurologie
	<b>VERRET Jean-Luc</b>	Dermato-vénéréologie

**MM. WILLOTEAUX Serge**  
**ZANDECKI Marc**

Radiologie et imagerie médicale  
Hématologie ; transfusion

# MAÎTRES DE CONFÉRENCES

**MM. ANNAIX Claude**  
**ANNWEILER Cédric**

Biophysique et médecine nucléaire  
Médecine interne, gériatrie et biologie du vieillissement ;  
médecine générale ; addictologie option , gériatrie et  
biologie du vieillissement

**Mmes BEAUVILLAIN Céline**  
**BELIZNA Cristina**  
**BLANCHET Odile**

Immunologie  
Médecine interne, gériatrie et biologie du vieillissement  
Hématologie ; transfusion

**M. BOURSIER Jérôme**

Gastroentérologie ; hépatologie ; addictologie

**Mme BOUTON Céline**

Médecine générale (maître de conférences associé)

**MM. CAILLIEZ Éric**

Médecine générale (maître de conférences associé)

**CAPITAIN Olivier**

Cancérologie ; radiothérapie

**CHEVAILLER Alain**

Immunologie

**Mme CHEVALIER Sylvie**

Biologie cellulaire

**MM. CONNAN Laurent**

Médecine générale (maître de conférences associé)

**CRONIER Patrick**

Anatomie

**CUSTAUD Marc-Antoine**

Physiologie

**Mme DUCANCELLE Alexandra**

Bactériologie-virologie ; hygiène hospitalière

**MM. DUCLUZEAU Pierre-Henri**

Nutrition

**FORTRAT Jacques-Olivier**

Physiologie

**HINDRE François**

Biophysique et médecine nucléaire

**JEANGUILLAUME Christian**

Biophysique et médecine nucléaire

**Mme JOUSSET-THULLIER Nathalie**

Médecine légale et droit de la santé

**MM. LACOEUILLE Franck**

Biophysique et médecine nucléaire

**LETOURNEL Franck**

Biologie cellulaire

**Mmes LOISEAU-MAINGOT Dominique**

Biochimie et biologie moléculaire

**MARCHAND-LIBOUBAN Hélène**

Biologie cellulaire

**MAY-PANLOUP Pascale**

Biologie et médecine du développement et de la  
reproduction

**MESLIER Nicole**

Physiologie

**MM. MOUILLIE Jean-Marc**

Philosophie

**PAPON Xavier**

Anatomie

**Mmes PASCO-PAPON Anne**

Radiologie et Imagerie médicale

**PELLIER Isabelle**

Pédiatrie

**PENCHAUD Anne-Laurence**

Sociologie

**M. PIHET Marc**

Parasitologie et mycologie

**Mme PRUNIER Delphine**

Biochimie et biologie moléculaire

**M. PUISSANT Hugues**

Génétique

**Mmes ROUSSEAU Audrey**

Anatomie et cytologie pathologiques

**SAVAGNER Frédérique**

Biochimie et biologie moléculaire

**MM. SIMARD Gilles**

Biochimie et biologie moléculaire

**TURCANT Alain**

Pharmacologie fondamentale ; pharmacologie clinique

# **COMPOSITION DU JURY**

## **Président du jury :**

**Monsieur le Professeur COUTANT Régis**

## **Directeurs de thèse :**

**Monsieur le Docteur CAILLIEZ Eric**

**Monsieur le Professeur HUEZ Jean-François**

## **Membres du jury :**

**Monsieur le Docteur CAILLIEZ Eric**

**Monsieur le Professeur HUEZ Jean-François**

**Monsieur le Docteur M'BULA Pierre**

**Monsieur PACAUD Jamy**

**Madame PENCHAUD Anne-Laurence**

**Madame le Docteur THIRON Catherine**

## REMERCIEMENTS COLLECTIFS

**A Monsieur le Professeur Régis Coutant**, d'avoir accepté de présider le jury de cette thèse. Veuillez croire à l'expression de notre grand respect et de notre profonde reconnaissance.

**A Monsieur le Professeur Jean-François Huez**, d'avoir co-dirigé cette thèse. Pour votre disponibilité et toute votre aide. Recevez nos très sincères remerciements.

**A Monsieur le Docteur Eric Cailliez**, d'avoir co-dirigé cette thèse. Pour votre disponibilité et toute votre aide. Recevez nos très sincères remerciements.

**A Monsieur le Docteur Pierre M'Bula**, d'avoir accepté d'être membre du jury.

**A Madame le Docteur Catherine Thiron**, d'avoir accepté d'être membre du jury pour la toute première fois.

**A Madame Anne-Laurence Penchaud**, d'avoir accepté de nous aider au long de cette thèse et d'être membre du jury. Recevez nos sincères remerciements pour votre aide « sociologique ».

**A Monsieur Jamy Pacaud**, d'avoir accepté d'être membre du jury pour la première fois.

**Aux adolescents** qui ont accepté de discuter avec nous et avec qui nous avons passé de bons moments.

**Aux directeurs des lycées et infirmières scolaires** qui nous ont accueillis au sein de leurs établissements.

**A Madame Marie-Andrée Milani** pour son aide précieuse tout au long de notre thèse.



# REMERCIEMENTS INDIVIDUELS

## Clément BARATIN

**A mes parents** qui m'ont toujours apporté leur soutien, moral bien-sûr, mais aussi financier, et ce n'est pas négligeable lorsque l'on quitte les bancs de l'école à presque 30 ans.

**A Marie**, ma grande sœur, qui a sans doute contribué à mon orientation vers la médecine.

**A Lucile**, ma chère et tendre, qui m'a apporté amour et réconfort dans les nombreux moments de doute qui ont ponctué mon parcours. J'espère être toujours à tes côtés et pouvoir en faire autant pour toi.

**A Amélia**, l'autre amour de ma vie, qui ne cesse de m'émerveiller depuis ce 20 septembre 2012 où elle a décidé de pointer le bout de son nez.

**A mes grands-parents et en particuliers à la mémoire d'Emile BARATIN et de Marcel DEPLACE** qui auraient sans doute été fiers d'être là. J'aurais une pensée particulière pour vous ce 30 mai 2013.

**A Manu, Nico, Marion, Thibault et les autres** qui m'ont soutenu lorsque m'a pris cette idée folle de reprendre mes études.

**A mes co-internes** qui ont égayé des stages hospitaliers parfois difficiles.

**A la famille Quarantin (et rapportés)**, qui m'a ouvert les portes de cette maison accueillante où j'ai passé de longues heures à travailler en toute sérénité.

**A mes maîtres de stage** aux côtés desquels j'ai beaucoup appris durant ces trois dernières années.

**Et bien-sûr à mes co-thésards, Audrey, Betty et en particulier Gwenaël** sans qui je serais peut-être encore en quête d'un sujet de thèse. Ce travail a été long et difficile mais je pense sincèrement qu'il est de qualité et que l'on peut en être fier.

## **Gwenaël BEAUVINEAU**

**A mes parents** : un grand merci pour l'amour et l'attention que vous m'avez donnés, pour le soutien que vous m'avez apporté pendant toutes ces années et en particulier dans les moments difficiles ; ce travail vous est dédié.

**A mes frères, mes belles sœurs et leurs enfants** : merci d'avoir été et d'être encore les piliers de mon bonheur ; j'espère que vous serez fiers de mon travail.

**A Cindy, ma fiancée** : Mon cœur si tu savais comme je t'aime... tu es tout pour moi, et ton soutien m'a toujours été très précieux. Pour la vie qui nous attend et que nous allons vivre pleinement.

**A mes grands-parents et à la mémoire d'Alphonse Vollard** : je pense fort à vous...

**A Titane et à Jean et à la mémoire de Raymond Beauchêne** : vous êtes dans mon cœur...

**A Alex** : merci pour l'amitié que nous vivons, pour tout ce que tu m'as appris, et pour les longues discussions « philosophiques » débutées le long de l'Erdre et prolongées aux abords de la Garonne.

**A Christophe et Alexandra** : merci d'avoir été mon soutien pendant ces années de fac, merci pour les sorties que nous avons vécues pour décompresser ; l'amitié que nous vivons est un « roc » mon Touf, et je suis heureux d'avoir élargi cette amitié avec Alexandra.

**A Maxime Fanardjis et Marie et leur petit bout Victor** : j'espère que l'amitié profonde qui est née lors de l'internat se prolongera indéfiniment, je vous embrasse fort.

**Aux « Marteaux » (Audrey, Elo, Pauline, Jessica, Damien) et leurs conjoints** : merci de m'avoir aidé à vivre le stage CHU, j'y ai trouvé un groupe d'amis formidables !!

**A Maxime Damaret et à mes camarades remouilléens (Mike, Thomas...)** : merci pour les années collège et lycée qui ont été formidables grâce à vous !

**A Angélique, Kévin, Magali et Ludo** : je remercie Cindy de m'avoir présenté des gens comme vous, on se revoit dans peu de temps pour le grand jour !

**A mes co-thésards (Betty, Clément et Audrey)** : merci pour ce projet commun, ça y est nous avons réussi !

**A mes anciens co-internes** : merci pour m'avoir aidé à profiter de cet internat !

**A ceux qui m'ont enseigné de près ou de loin la médecine générale, à commencer par les patients, mes maîtres de stage en médecine générale de Loire-Atlantique (notamment le Dr Remy SENANT) et du Maine-et-Loire (Dr Gérard MAZE, Dr Philippe BIMIER, Dr Christine BOURGOUIN, Dr Jean BOULET-GERCOURT, Dr Jean-Daniel PAGE, Dr**

**Pierre SPIESSER) ainsi qu'à mon tuteur sarthois (Dr Michel LANDAIS) :** merci de m'avoir formé et de m'avoir rassuré dans les moments de doutes.

**Aux médecins des CHU de Nantes et d'Angers, du CH du Mans, de Laval et du Bailleul** pour ce qu'ils m'ont appris au fil des années.

**A la mémoire de Raymond Aron** pour m'avoir appris à mieux comprendre le monde tel qu'il est et à **Alan F Chalmers** pour m'avoir détaché du scientisme.

**Au Dr Pierre TORRES, mon généraliste à moi :** merci de m'avoir donné envie de faire ce métier.

**A tous ceux que j'aime et qui m'ont soutenu depuis le début.**

**Betty LE DAHERON :**

**A ma famille**, pour son soutien infaillible et en particulier à papa, tu as toujours été là et m'as toujours soutenue dans les moments de doute ou de découragement, tu es notre modèle à tous. Je vous aime tous très fort.

**A Michaël**, mon amour, mon âme-sœur, mon homard, sans toi je ne serais pas moi.

**A Lucas**, mon petit bout d'homme arrivé en cours de thèse et qui me comble chaque jour de bonheur.

**A Aurélia**, ma sœur, mon double en blonde, tu as été toujours été à mes côtés depuis 11 ans que nous nous connaissons, dans les meilleurs comme dans les pires moments.

**A mon Schmurtz**, bon anniversaire mon frère.

**A mon papy**, j'espère que tu es fier de moi là-haut, j'aurais tellement aimé aller plus vite dans mon cursus pour te soigner et que tu sois avec nous aujourd'hui pour fêter ça. Tu seras toujours avec moi.

**A mes amis**, pour tous les bons moments que nous avons passés et que nous passerons encore ensemble, merci d'avoir été là même quand j'étais « béquillante ».

**A toutes les personnes présentes ce 30 mai 2013**, votre présence me touche profondément, merci pour votre soutien.

**A mes maîtres de stage libéraux**, merci d'avoir confirmé que la médecine générale était faite pour moi et que j'étais faite pour elle.

**A mes maîtres de stage hospitaliers**, qui m'ont aidée à avancer dans ma formation.

Et enfin **à mes co-thésards**, pour la motivation et l'aide que nous nous sommes mutuellement apportés. Ce travail a été long mais je pense qu'il en valait le coup et que nous pouvons en être fiers. Bonne continuation à vous.

**Audrey POIRON**

**A mes parents**, merci d'avoir toujours été présents et de m'avoir soutenue durant toutes ces années. Ce travail est pour vous. Je vous aime.

**A mes frères**, pour simplement être vous, surtout ne changer rien.

**A mes grands-parents**, pour tout votre amour.

**A Aude, Amandine, Anne-Christine**, mes meilleures amies, merci pour tous les moments passés avec vous et avec vos familles Manu, Robin, François et Emma, j'espère qu'il y en aura plein d'autres.

**A Charlotte et Cécile**, mes premières co-internes et aujourd'hui amies, pour m'avoir supportée durant cette période.

**A mes co-thésards**, merci pour ce travail.

**A mes co-internes**, les « marteaux », Sophie, Lio, Crochette, Delphine ...pour m'avoir fait passer un super internat.

## **Liste des abréviations**

AFSSA : Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

CSP : Catégorie Socio-Professionnelle

ENNS : Etude Nationale Nutrition Santé

IMC : Indice de Masse Corporelle

INCA : Etude Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire

OCHA : Observatoire CNIEL des Habitudes Alimentaires

OGM : Organisme Génétiquement Modifié

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PNNS : Programme National Nutrition Santé

# **Plan**

## **I - Introduction**

## **II - Matériels et Méthode**

## **III - Résultats**

- 1) Caractéristiques de la population et des entretiens
- 2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence
- 3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods
- 4) Un difficile rapport au vivant
- 5) Importance de l'image corporelle
- 6) Alimentation et âge
- 7) Représentations sexuées des aliments
- 8) Sources et appropriations des messages nutritionnels

## **IV - Discussion**

- 1) Discussion sur la méthode
- 2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence
- 3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods
- 4) Un difficile rapport au vivant
- 5) Importance de l'image corporelle
- 6) Alimentation et âge
- 7) Représentations sexuées des aliments
- 8) Sources et appropriations des messages nutritionnels

## **V - Conclusion**

## **VI - Bibliographie**

## **VII - Table des matières**

## **VIII - Annexes**

Annexe 1 : Lettre aux parents des élèves - Coupon-réponse du consentement à la participation de l'étude

Annexe 2 : Guide d'entretien

Annexe 3 : Courbes de corpulence des enfants et adolescents

Annexe 4 : Exemples d'entretiens

Annexe 5 : Tableaux descriptifs des situations des adolescents

Annexe 6 : Catégories Socio-Professionnelles

Annexe 7 : Thèmes initiaux retenus lors du premier codage

Annexe 8 : Répartition du travail entre les chercheurs



# **I - Introduction**

Les volets successifs du *programme national nutrition santé* de 2001, 2006 et 2011, avaient pour but d'améliorer la santé en modifiant les comportements alimentaires des Français [1] [2] [3]. Des études montrent l'intérêt d'un bon état nutritionnel dans la prévention de certaines pathologies : obésité, maladies cardio-vasculaires, cancers... [4][5].

Le PNNS 3 (2011-2015) s'articule autour de quatre axes : réduire l'obésité et le surpoids dans la population, augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges, améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment dans les populations à risque, réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles [3].

La communication du PNNS s'appuie par ailleurs sur quelques messages clés comme : « Manger plus de cinq fruits et légumes par jour », « Manger trois produits laitiers par jour », « Manger moins gras, moins salé, moins sucré »...

L'étude « nationale nutrition santé » a montré en 2006-2007 que les objectifs du PNNS n'ont pas été atteints notamment dans la population adolescente [6] [7].

Il est par exemple noté que la prévalence du surpoids et de l'obésité additionnés était estimée à 18 % chez les enfants de trois à dix-sept ans. Parmi eux, 3,5 % étaient considérés comme obèses [6]. Pour l'étude INCA 2, les chiffres sont de 14 % dont 2,5% d'obésité sur la même période [8]. Cette prévalence du surpoids et de l'obésité était plus importante chez les patients issus de milieux sociaux défavorisés [9]. La prévalence du surpoids et de l'obésité semble stabilisée sur la période 1998-2007 ce qui est encourageant mais encore insuffisant [10].

La consommation de trois et demi fruits et légumes par jour ou plus chez les quinze à dix-sept ans n'était que de 44.4% lors de l'étude ENNS de 2006-2007 réalisée en France [6]. Pour les produits laitiers, 48.1% des garçons et 71,9 % des filles de quinze à dix-sept ans ne répondaient pas aux recommandations du PNNS ; 44,1 % [35,4-52,9] de celles-ci étaient considérées comme de très faibles consommatrices (supérieure ou égale à une portion et demie par jour) [6]. Parmi les garçons de quinze à dix-sept ans, 82.5% mangeaient les aliments du groupe "viandes, volailles, produits de la pêche, œufs" une à deux fois par jour conformément aux recommandations du PNNS. Les filles du même âge n'étaient que 48% à le faire [6]. D'autres exemples pourraient être cités.

L'une des hypothèses pour expliquer cet échec serait que les messages sont inadaptés à la population-cible des adolescents. Il semblait donc intéressant de rechercher les représentations des adolescents afin de mieux adapter les messages ciblant cette population.

Les représentations sont définies par D. JODELET, comme « *une forme de connaissance socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourant à la construction d'une réalité commune* »

à un ensemble social » [18]. Leur identification dans le domaine alimentaire permettrait ainsi de « prendre en compte les dimensions biologique, symbolique et sociale de l'acte alimentaire et de l'activité physique », l'un des principes généraux du PNNS [1].

Par ailleurs, les représentations des adolescents français sur l'alimentation sont à l'heure actuelle très mal connues, hormis quelques études à thématiques très ciblées [6] [7] [11] [12] [13] [14] [15].

Cette étude a donc pour objectif de rechercher les représentations des adolescents de la région Pays-de-la Loire sur l'alimentation.

## **II - Matériel et Méthodes**

Une étude qualitative a été réalisée auprès de lycéens volontaires âgés de quatorze à dix-sept ans. La réalisation d'entretiens semi-directifs paraissait la méthode la plus adaptée. Les quatre chercheurs participant à cette thèse ont mené chacun dix à quinze entretiens individuels semi-directifs auprès d'adolescents, issus de quatre milieux de vie différents (rural, semi-rural, urbain et péri-urbain).

Chaque chercheur s'est vu attribué un à deux lycées dans lesquels il a réalisé tous ses entretiens.

- Un lycée public polyvalent semi-rural : Gwenaël BEAUVINEAU
- Un lycée public général et technologique péri-urbain : Audrey POIRON
- Un lycée privé général et technologique rural: Betty LE DAHERON
- Deux lycées publics professionnels urbains : Clément BARATIN

La diversité des lycées avait pour intérêt d'explorer si les représentations différaient selon le milieu de vie.

### **Choix des participants et contextes des entretiens**

Les recrutements ont été faits par le biais d'un courrier informatif parmi une population d'adolescents de quatorze à dix-sept ans issus des différents lycées. Les critères d'inclusion étaient : adolescents, lycéens, âgés de quatorze à dix-sept ans, volontaires. Il n'y avait pas de critère d'exclusion. L'échantillonnage a été fait de façon raisonnée en choisissant des lycéens dont les recrutements sociaux différaient. En cas de nombre de volontaires supérieur au nombre nécessaire par lycée un tirage au sort devait être effectué.

Dans le respect de la protection de la personne, les consentements des directeurs de lycée et du médecin scolaire ont été obtenus. Ceux des parents des lycéens ont été recueillis par écrit. Ceux des lycéens ont été admis par leur présence aux entretiens. (Annexe n°1)

## **Recueil de données**

Un guide d'entretien (annexe n°2) a été constitué après une recherche bibliographique et complété après la réalisation d'entretiens-tests. Un soutien méthodologique a été apporté par la sociologue du Département de Sciences Humaines de la Faculté. L'objectif de ce guide était d'explorer le sens de l'alimentation à partir de la description de l'espace social alimentaire par l'adolescent lui-même : Qu'as-tu mangé ? Où ? Avec qui ? Comment ?

La technique des entretiens semi-directifs a été préférée à celle des entretiens en groupe pour limiter l'interaction et l'influence des autres participants.

Dans chaque lycée les entretiens ont été menés dans une salle dédiée, ont duré entre trente et soixante minutes et ont été enregistrés dans leur intégralité sur des dictaphones numériques.

La retranscription de chaque entretien a été effectuée en intégralité sur Word\* par le chercheur l'ayant réalisé. Les verbatim ont été retranscrits mot à mot. Afin de ne pas influencer l'analyse de chacun, le codage a été effectué une fois l'intégralité des entretiens terminée et retranscrite.

Le partage de l'exploitation des données n'a été effectué qu'après la réalisation de tous les entretiens afin de limiter au maximum le biais favorisé par un intérêt particulier sur une thématique donnée. La multiplication des entretiens avait pour objectif de faciliter l'obtention de la saturation des données.

## **Analyse qualitative**

Les quatre chercheurs ont réalisé une analyse des données de leurs propres entretiens en repérant les représentations de l'alimentation des adolescents grâce à un codage inductif avec en suite un regroupement par thématique. Une analyse croisée de ces données ainsi qu'une validation du codage ont ensuite été réalisées en binômes.

De nombreux thèmes sont ressortis de cette première analyse (annexe n°5). Après plusieurs relectures par les quatre chercheurs, un choix a été fait d'éliminer certaines données et d'en regrouper d'autres. Ces données éliminées correspondaient à des thèmes déjà connus ou non porteurs de sens. La sélection a été faite pour éviter une trop grande dispersion et donner une unité à notre travail.

La rédaction et les différentes recherches correspondant à chaque thème ont ensuite été réparties entre les quatre chercheurs. Chaque chercheur a réalisé les parties résultat et discussion des thèmes qui lui étaient attribués. Une relecture attentive des travaux était effectuée par chaque chercheur et des modifications collectives étaient apportées après cette triangulation si nécessaire. Ensuite, la réalisation des parties communes de la thèse a été distribuée à part égale à chaque interne (Annexe 8).

# **III - Résultats**

## **1) Caractéristiques de la population et des entretiens**

Quarante-six entretiens semi-directifs ont été menés dans cinq lycées différents, urbains, péri-urbains, ruraux et semi-ruraux du Maine-et-Loire et de la Sarthe. La population était constituée de dix-neuf adolescents et vingt-sept adolescentes de quatorze à dix-sept ans, trente-et-un avaient quinze ans.

L'IMC a été calculé à partir de données déclaratives. Quarante adolescents sur les quarante-six avaient un IMC normal pour leur âge et six adolescents étaient en surpoids.

Les catégories socio-professionnelles des parents ont été recueillies. La profession intermédiaire était la plus représentée. On retrouvait très peu d'inactifs et de retraités. Les autres CSP étaient représentées à parts égales. (Annexe n°5)

Quarante-quatre adolescents étaient d'origine européenne, française pour la plupart sauf deux adolescents, l'un étant allemand et l'autre hollandais. Deux adolescents étaient d'origine maghrébine.

Trente-trois adolescents ont affirmé faire du sport en extra-scolaire.

Les entretiens ont été réalisés de novembre 2011 à mai 2012 et ont duré de trente à soixante minutes. Chacun des chercheurs a arrêté les entretiens quand il a estimé que la saturation des données avait été atteinte dans la population qui lui était attribuée.

Un pool de représentations globales de l'alimentation a été retrouvé sans réelle différence selon les milieux d'origine.

Sept thèmes finaux ont été retenus. Ces thèmes sont la place de l'alimentation dans le processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence, le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods, le difficile rapport au vivant, l'importance de l'image corporelle, alimentation et âge, les représentations sexuées des aliments et enfin les sources et appropriations des messages nutritionnels.

## **2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence**

### **L'alimentation : un vecteur d'indépendance**

**D'un « bien manger » encore sous contrôle...**

La dépendance vis-à-vis des parents était évoquée à plusieurs reprises :

*« Moi j'ai encore besoin qu'on [mes parents] soit là pour m'obliger à manger des trucs sains. Tout seul je crois pas que je ferais assez attention à mon avis [...] si tu manges c'que tu veux tout le temps et que personne te surveille tu manges vite n'importe quoi et c'est pas ce qu'il faut ! » G9-M*

Cette dépendance était perçue comme bénéfique en raison d'une naturelle bienveillance parentale associée :

*« C'est mes parents donc je me dis que ça doit être bien pour moi » B10-M*

Le rôle positif d'une éducation ayant pour rôle d'apporter des bases nutritionnelles normatives était mis en avant :

*« Je pense que pour avoir une alimentation saine bon ça s'apprend mais je pense que ça fait partie aussi de l'éducation et tout, que c'est important parce que tes parents ils t'apprennent à bien manger, qu'est-ce qu'il faut pas, comment doser... » C11-F*

Un attachement particulier au mode de vie parental, à la culture alimentaire était relevé :

*« On profite du repas tous ensemble en famille. C'est comme ça que j'ai été élevée. [...] mes parents m'ont appris à aimer la cuisine et à manger ensemble autour d'une table » G6-F*

Des appropriations de représentations alimentaires parentales, elles-mêmes issues de références et représentations culturelles étaient retrouvées :

*« On mange tout, tout, tout... on met pas ça à la poubelle [...] parce que ils (ses parents) sont là pour surveiller [...] parce que ils disent que c'est pas bien [...] c'est vrai parce que déjà y'a du monde en..., y'en a qui ont pas à manger » C9-F*

*[Le pain] « mes parents me disent qu'il faut que j'en mange à tous les repas, parce que c'est un aliment que tout le monde mange, c'est un peu le symbole de la France » B10-M*

Le rôle de la mère de famille semblait particulièrement important :

*« C'est ma mère qui fait attention pour moi » G4-M*

*« Avec ma mère j'suis plus surveillée mais c'est normal c'est comme toutes les mères » G10-F*

Un des adolescents laissait toutefois un peu de place au père :

*« Mais quand même c'est surtout ma mère qui cuisine. [...] c'est souvent comme ça, c'est plutôt les mères qui aiment faire la cuisine pour leurs enfants même si maintenant je pense que y'a plus de pères qui la font » G9-M*

Mais des critiques quant au rôle et aux discours des parents, les tenant pour responsables des effets d'une mauvaise éducation alimentaire sur la santé de leurs enfants, pouvaient être relevées :

*[À propos du surpoids] « après y'en a leurs parents ils ont pas forcément fait gaffe quand ils étaient petits et tout » C1-M*

### **...à l'expérimentation alimentaire pour s'émanciper**

Devenir adulte passait parfois par l'imitation des comportements alimentaires des adultes :

*[Boire de l'alcool] « Pour que ça sorte un peu des boissons pour enfants, faire un peu comme les adultes » B3-F*

Une notion était récurrente dans l'ensemble des entretiens : s'affranchir de l'obstacle des contraintes diététiques imposées pour accéder au plaisir alimentaire :

*« Après voilà comme on est jeune faut profiter un peu et pas regarder tout le temps ce qu'on mange. Sinon on profite jamais ! » G5-M*

*[Regarder ce qu'il faut pour sa santé avant de choisir les plats] « ça c'est chiant quand même. Moi j'ai pas envie de passer trois heures devant un repas pour me demander ce que je dois manger. Ça coupe le plaisir, on se transforme en machine en fait où tu prends juste ce qu'il faut pour que le moteur fonctionne et que les circuits soient pas trop abîmés » G9-M*

Un goût particulier pour l'expérimentation était souvent noté :

*« On [les jeunes] aime plus découvrir je pense. Enfin ça nous fait moins peur d'essayer un truc à manger qui vient juste de sortir, qu'on connaissait pas avant » G6-M*

Un besoin d'émancipation était également exprimé :

*« Sinon quand tu choisis pas ton repas t'es esclave de c'que tu manges quoi. On t'l'impose » G6-M*

Un besoin de s'autonomiser et de s'affirmer en tant que futur adulte était par ailleurs souvent mis en évidence :

*« [à propos de son intérêt pour cuisiner] le fait que je le fasse moi-même et que je puisse montrer à ma mère que je sais faire quelque chose » C5-M*



## **Et finalement : un adolescent autonome, indépendant ?**

Malgré tout, la représentation dominante était un état d'autonomie relative supervisée par leurs parents :

*« Bah mes parents. Après, si je mange en ville je mange ce que je veux. Enfin, ils ne vont pas savoir ce que je vais manger » A8-F*

*« Parce que je suis à l'âge...mes parents ils veulent bien que je prenne un peu d'alcool » B6-F*

## **L'alimentation : un vecteur de socialisation**

### **Le repas en famille : de la convivialité, du lien et de la norme**

Le repas familial était plébiscité comme lieu d'échange et de partage au sein d'une famille très importante pour les adolescents :

*« Il y a plus de dialogue » A7-F*

*« Des fois, ça me pompe, mais, c'est ce qu'il faut parce que je sais que la famille c'est important » A9-F*

Ce repas familial convivial apparaissait par ailleurs souvent comme une norme :

*« C'est normal je sais pas, c'est convivial [...] je mange tout le temps à table avec eux [ses parents], normal quoi » C2-M*

*« T'es pas tout seul, faut bien qu'tu manges avec ta famille comme tout le monde » G9-M*

### **L'aliment et « l'habitus alimentaire » comme vecteurs d'intégration ou d'exclusion sociale**

L'alimentation était présentée comme un vecteur d'intégration sociale :

*« Des fois quand on est chez les gens des fois. Bah pour faire bien tu manges quand même un peu de tout » B6-F*

Une place particulièrement importante de la consommation d'alcool, faisant office de rite initiatique pour l'intégration au sein du groupe adolescent, était constatée :

*[L'alcool permet de faire bien devant les autres] « surtout si tu tiens. Genre si tu bois que deux verres et que c'est déjà trop ça fait moyen par rapport aux autres » G3-M*

*[Boire de l'alcool] « C'est un peu oui pour faire comme tout le monde » A11-F*

Les habitudes alimentaires étaient parfois également considérées comme causes possibles d'exclusion :

*« Si je devais manger n'importe comment dans ma famille, chacun de son côté... j'en parlerais même pas aux copains! Je sais pas j'me sentirais un peu exclu comme un « cas soc' ». Si tu manges n'importe comment les gens trouveraient ça bizarre [...]. Les gens mangent tous comme ça avec des repas en famille sauf ceux qui sont seuls, donc t'es un peu obligé de manger comme ça... » G6-M*

*« Moi je mange comme les autres gars [...] je suis pas efféminé... Je vous dis si j'arrive avec un plateau avec que de la salade, des pommes et tout je passe pour une tapette. Je perds la moitié de mes amis! Ils se poseraient des questions... » G4-M*

Le problème du surpoids avait à ce titre une place particulièrement importante :

*« je pense que ça peut jouer sur le social, on voit plus les gens, on n'a plus d'amis, les gens il se moquent de toi et tout [...] il faut être dans un certain gabarit pour plaire aux gens [...] je pense qu'ils ont peur ou ils ont pas été élevés à accepter les gens » C11-F*

Une hésitation était parfois relevée entre un certain attachement aux normes socio-culturelles issues de leur éducation... :

*« On profite du repas tous ensemble en famille. C'est comme ça que j'ai été élevé. [...] mes parents m'ont appris à aimer la cuisine et à manger ensemble autour d'une table » G6-M*

... et le besoin de s'en affranchir :

*« Quand je vais avec mes parents au resto on prend le repas normal avec entrée, plat et dessert... Avec les copains on s'en fout de ça » G5-M*

## **Un pas vers l'adulte intégré au sein d'un réseau social**

L'alimentation était le plus souvent présentée comme génératrice de lien social, aussi bien au niveau familial... :

*« [Un repas] ça réunit aussi toute la famille donc c'est bien » A10-F*

... qu'à un niveau plus large avec cette notion de convivialité au sein d'un groupe identitaire :

*« Souvent [on mange en soirée] des pizzas... y'a juste à réchauffer, on se prend pas la tête...et puis c'est un truc qui se mange à plusieurs comme les raclettes, c'est un truc pour plusieurs personnes, ça rapproche » G2-F*

Manger en société a même été décrit par l'un d'entre eux comme une caractéristique distinguant l'homme de l'animal :

*« On est fait pour manger en famille ou en tout cas pour manger avec d'autres personnes qu'on aime bien. Sinon ça fait un peu comme un animal » G9-M*

Une imprégnation par des normes sociales encadrant l'alimentation a été relevée :

« *Quand on est avec la famille ben on mange différemment, enfin on va pas se goinfrer non plus* » C1-M

« *Devant la télé ou devant l'ordi, tu manges n'importe quoi parce que tu fais pas gaffe à ce que tu manges. Les repas normaux c'est autour d'une table pour manger ensemble...* » G6 - M

Mais celles-ci étaient quelque fois sources de contraintes :

« *Quand il y a des aliments que j'aime pas et qu'on est chez les autres, je suis bien obligée* » A10-F

« *Les gens mangent tous comme ça avec des repas en famille sauf ceux qui sont seuls, donc t'es un peu obligé de manger comme ça...* » G6-M

Et si manger seul était un acte difficilement concevable, presque tabou, il permettait parfois de s'affranchir de ces contraintes sociales :

« *Quand on mange des petits trucs toute seule on mange ce qu'on veut et quand on veut. On mange pas les repas qui sont déjà prévus d'avance où on doit faire comme les autres* » G7-F

### **3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods**

**Une vision négative des aliments industriels et de la restauration collective sous-tendue par la méfiance...**

L'idée principale exprimée était que la nourriture transformée par l'industrie, soit au niveau de la composition du produit, soit par l'ajout de nouvelles substances dont la nature semble étrangère, générait une certaine suspicion :

*[Les rillettes] « c'est un truc que je mange souvent, que je connais bien donc j'aime pas mal. Surtout celles qui sont faites chez le boucher, pas celles dans les pots. [...] Les rillettes dans les pots c'est chimique, c'est fait à l'usine, on sait pas trop ce qu'ils y mettent... ça se trouve y'a même pas de rillettes dedans! » G3-M*

« *On voit pas ce qu'il s'est passé avant... avant qu'on le prenne au magasin [...] j'aimerais bien voir comment c'est..., comment ils ont fait pour que ça arrive comme ça dans nos assiettes [...] des fois ils mettent des produits dessus... des produits chimiques* » C10-F

Par ailleurs, celle-ci était présentée comme étant globalement mauvaise pour la santé, en raison des ajouts potentiels de certaines substances (colorants, substances « chimiques »...) :

*[La cantine] « c'est trop de la bouffe industrielle [...] j'aime pas tout ce qui est chimique [...] j'ai l'impression après qu'ça va me piquer mon corps [...]. Ca va me polluer le corps en fait [...]ça va l'abimer de lui donner des produits pas bien » C11-F*

Les aliments industriels et de la restauration collective étaient décrits ou vécus comme étant de mauvaise qualité gustative :

*« C'est trop de la bouffe industrielle, des trucs trop préparés, des boîtes et tout et je déteste ça [...] j'ai l'impression de manger des papiers. Un truc qui est pas fait de A à Z franchement je trouve ça sans saveur. C'est comme si tu mangeais du carton en fait. J'aime pas du tout ça » C1-F*

L'industrie agroalimentaire pouvait cependant développer parfois des goûts artificiels mais plaisants :

*[Le soda] « c'est meilleur que l'eau » A7-F*

### **Les fast-foods : l'ambivalence santé/plaisir**

Les fast-foods étaient très prisés des adolescents malgré un a priori négatif transmis par l'entourage.

Le poids de l'éducation et des valeurs familiales semblait important en ce qui concerne le rejet et l'image négative des fast-foods vis-à-vis de la santé :

*« C'est comme à Mac Do\*, j'y vais quasiment jamais...mes parents sont pas trop pour... c'est pas bon pour la santé » G6-M*

*« Mes parents aiment pas le Mac Do\*, pour eux c'est de la « malbouffe ». Moi j'ai toujours entendu ça depuis que je suis petit donc pour moi aller là-bas c'était comme si j'allais manger n'importe quoi, des trucs mauvais pour la santé » G5-M*

Mais les motivations à manger au fast-food semblaient multiples : classiques et transgénérationnelles comme l'accessibilité et le prix du repas, mais aussi liées au plaisir gustatif.

Le restaurant *Mac Donald's\** était par exemple vu comme un véritable lieu spécifique et réservé aux adolescents, ce qui les rassurait :

*« Après au Mac Do\* y'a surtout des jeunes, dans les autres restaurants ça ferait bizarre d'y aller c'est surtout pour les familles quoi » G3-M*

Et également un lieu de liberté pour décompresser du stress quotidien (scolaire ou parental) :

*« C'est vrai qu'au Mac Do\* avec les copains t'as pas le stress de l'école...t'as pas le stress de te prendre la tête avec tes parents pour n'importe quoi... » G5-M*

Le désir d'essayer le fast-food malgré l'opinion parentale était important :

*« Mais après quand t'as tes copains qui y vont, au bout d'un moment tu dis oui quoi. Et c'était pas si mal en fait. C'était cool parce que je connaissais pas...c'était nouveau pour moi » G5-M*

D'autant plus que la nourriture typique du fast-food leur apportait du plaisir gustatif :

*« J'avais envie de tester... et en fait j'ai aimé. Je m'attendais même pas à aimer ça » G5-M*

La nourriture du fast-food semblait même s'adapter au « goût adolescent » :

*« Bah déjà on préfère aller manger des frites et des trucs plus gras » G3-M*

Par ailleurs la façon de manger bousculait les codes habituels, les interdits, ce qui ne semblait pas leur déplaire. Ils appréciaient notamment de manger avec les doigts ou encore de manger des aliments interdits à la maison :

*[Au Mac Donald's\*] « c'est sale je trouve parce qu'on mange direct avec les doigts les hamburgers. Bon d'un autre côté c'est marrant parce que c'est un truc qu'on n'a pas le droit de faire quand on est petite ! » G2-F*

*« Le Coca\* par contre ça fait du bien d'en boire [au Mac Donald's\*] parce que j'ai pas le droit chez moi ! » G1-M*

Plus largement le désir de manger différemment entre copains qu'avec les parents était noté et témoignait ainsi d'une opposition entre normes de groupe :

*« Quand je vais avec mes parents au resto on prend le repas normal avec entrée, plat et dessert... Avec les copains on s'en fout de ça » G5-M*

Cette dernière représentation n'était pas partagée par tous :

*« Si tu manges n'importe comment les gens trouveraient ça bizarre. [...] Ouais pas normal...différent quoi. Les gens mangent tous comme ça avec des repas en famille sauf ceux qui sont seuls, donc t'es un peu obligé de manger comme ça [...] Pour moi les repas normaux c'est le petit-déjeuner, le midi et le soir » G6-M*

## **Les adolescents prônent le produit « bio » ou naturel**

Une très large définition de ce qui était « bio » était relevée : il s'agissait pour eux d'un produit naturel familial ou artisanal, non industriel, et pouvait correspondre tout aussi bien aux légumes non traités par pesticides qu'aux légumes de leur propre jardin.

Le produit naturel ou « bio » a été présenté d'abord comme une norme, un aliment normal :

*[J'ai mangé] « Un steak mais un steak normal qui vient de chez le boucher quoi » G3-M*

La notion de produit naturel ou « bio » était décrite comme rassurante par son côté artisanal ou familial, son origine proche donc faisant notamment référence à des affects et à des symboles :

*« J'aime pas ça [les friands] parce qu'on sait pas trop d'où vient cette viande. La vraie viande on sait d'où elle vient, faut la décortiquer, enlever l'os et un peu de graisse. Faut savoir comment elle a été transformée » G1-M*

*[Les produits industriels] « en fait on sait pas ce qu'il y a dedans et ça vaut pas quelque chose qu'on produit nous-mêmes, dans notre jardin ou un truc comme ça. On sait ce qu'on a mis dedans, d'où ça vient » B10-M*

Ce côté naturel de la nourriture « bio » semblait favorable à la santé, notamment grâce à l'absence d'ajouts de substances non naturelles par opposition à l'aliment industriel trafiqué ou chimique :

*[Le bio] « C'est meilleur pour la santé » A8-F*

*« Le fait de manger bio aussi ça réduisait un peu les...Bah c'était meilleur pour la santé, déjà il n'y avait pas de pesticides et tout ça » B7-M*

Mais une adolescente a suggéré sa méfiance vis-à-vis de ce qu'on appelle « bio » :

*« Le bio des supermarchés je n'aime pas parce que, je ne pense pas que ça soit vraiment du bio enfin après, je sais qu'il y a des vignes à côté de chez moi, qu'il y en a un qui fait du bio et l'autre qui ne fait pas bio mais la bio, elle se prend tous les pesticides du pas bio donc ce n'est pas forcément vrai » A9-F*

Une impression de meilleure qualité gustative des produits bio ou naturels était notée :

*« C'est meilleur le bio. Le goût en conserve et le goût du bio ce n'est pas le même » A2-F*

Un adolescent a exprimé l'intérêt écologique de la consommation locale témoignant d'une dimension éthique sous-jacente, apparentant le « bio » à une démarche écologique :

*[Utiliser les légumes du jardin] « c'est plus écologique. Par exemple si tu prends des légumes d'un autre pays, faut le transporter jusqu'à chez toi. Alors que c'est bête tu peux le faire toi-même chez toi » G10-F*

## **La quête de l'authenticité et du fait-maison**

Il était noté, ici et là, la recherche assez fréquente de produits alimentaires « authentiques » et la supériorité du « fait-maison », garant de cette authenticité.

La nourriture « bio » semblait également être par exemple valorisée du fait de son authenticité, son côté non artificiel par rapport à la nourriture industrielle, se traduisant par un aspect des produits alimentaires non lisse, qui présentaient souvent des imperfections :

*[Il ne faut pas manger] « des OGM ou des trucs refaits. Parce que y'a des fruits qui sont tellement beaux quand on fait les courses que c'est quand même bizarre. Les fruits du jardin sont toujours*

*moins beaux. [...] Quand on a un aliment comme un fruit ou un légume qu'est vraiment pas abîmé du tout c'est qu'il fait pas naturel. Dans un jardin, les choses sont toujours un peu abîmées, un peu pourries et les couleurs sont plus fades. Je sais pas moi mais c'est comme quand t'achète un yaourt à la fraise ou un truc comme ça : t'as un goût de fraise super fort mais en fait c'est des arômes. Et ça sent encore plus fort que des vraies fraises !! » G8-F*

La notion de fait-maison a été valorisée à plusieurs reprises, notamment en ce qui concerne l'intérêt gustatif :

*« C'est du pain fait maison en fait. [...] en fait on fait ça dans une machine spéciale. C'est même moi qui le fais. [...] Je trouve ça quand même meilleur quand c'est toi qui le fais » G9-M*

*« Pour moi la vraie nourriture c'est celle que tu cuisines » G8-F*

La place importante de l'éducation et des valeurs familiales au sujet de l'importance du fait-maison et du « naturel » sur le plan gustatif était retrouvée:

*« On aime la bonne bouffe quoi! A part la pâte qu'on a achetée, ma mère a par exemple tout fait pour cette quiche... Moi j'ai grandi là-dedans! Les seuls plats qu'on achète c'est les pizzas et encore c'est rare... C'est surtout quand on sait pas quoi manger » G1-M*

La notion de terroir et/ou de produit culturel comme marqueur d'identité a été citée et valorisée par le biais notamment du fromage, du vin et du pain :

*« Le fromage c'est un truc bien français, bien de chez nous [...] c'est un truc vraiment naturel, qui est fait dans les régions de France surtout, donc c'est un peu nos racines, c'est notre culture donc c'est normal aussi d'être un peu fier quand même. C'est comme le vin » G9-M*

## **4) Un difficile rapport au vivant**

**Il est difficile ou impossible de manger ce qui est vivant ou ce qui évoque la vie**

La difficulté ou l'impossibilité de manger ce qui est ou paraît vivant était notée. De même, le fait de manger dans un contexte qui évoque la vie de l'aliment que l'on s'apprête à manger était retrouvée :

*« C'est pareil pour les escargots, je les mange pas parce que ils ont l'air encore en vie. Ça se trouve ils sont bons mais j'ai même pas envie d'essayer » G8-F*

Le saignement constaté sur la viande semblait être un frein particulier. Ainsi une adolescente évoquait la difficulté de manger un aliment saignant avec un sentiment de dégoût :

*[La viande] « Ça dépend quoi. Bah tout ce qui est rouge ou saignant c'est... c'est bof quoi » A3-F*

Un adolescent évoquait, dans le même sens, le fait que pour les filles il était difficile de manger un aliment qui saignait. Il suggérait donc que ce phénomène de refus de la chair animale était surtout féminin :

*« Y'a plein de filles qui n'aiment pas la viande rouge parce qu'elle saigne et ça les dégoûte » G2-F*

Ainsi, il était important pour eux de ne pas avoir à s'imaginer la mise à mort de l'animal à manger :

*« Non [ça ne me dérange pas de manger un animal qu'on a tué] tout de façon on n'a pas le choix. Si ils sont tués mais que je m'en rends pas compte ça va. Quand on a une tranche de viande cuisinée ça ressemble pas à la vache qu'il y avait au départ...donc on se dit pas « tiens c'était une vache ! » mais si on mange un aliment qui ressemble à l'animal vivant ça peut me repousser, ça me fait mal au cœur parce que je pense à la bête et à la vie qu'elle avait » G8-F*

### **Il est difficile ou impossible de manger ce qui nous ressemble**

Deux adolescents attribuaient à certains aliments comestibles des qualités humaines qui les repoussaient, soit par une représentation collective classique comparant les huîtres à un crachat (humain) soit par une représentation plus étonnante comparant les escargots à des bébés du fait qu'ils bavent :

*« J'aime pas trop non plus les fruits de mer, ça me repousse. [...] Bah les huîtres par exemple on dirait un crachat. » G8-F*

*« C'est pareil pour les escargots [...] ils bavent donc rien que de savoir ça [...] ça les rend un peu humain en fait, ils bavent comme les bébés » G8-F*

Dans le même ordre d'idée un adolescent était repoussé par l'idée de manger une framboise qui pour lui présentait les caractéristiques d'un animal avec ses poils, et donc par conséquent des caractéristiques quasi-humaines :

*« Y'a les fruits comme les framboises que je trouve jolies mais y'a comme des cheveux dessus, enfin des poils...ça, ça me bloque de voir des poils. Ça donne pas envie de croquer dedans. [...] pour moi les fruits doivent pas avoir de poils c'est tout. C'est pas un animal une framboise » G10-F*

Enfin, une adolescente témoignait de l'impossibilité de manger une cervelle, qu'elle représentait symboliquement comme le siège de la conscience :

*« Je sais pas, je pourrais pas manger de la cervelle. [ça m'évoque] la conscience d'un petit animal » B5-F*



## **Il est difficile ou impossible de manger un animal que l'on respecte ou pour lequel on a une proximité affective particulière**

Certains jeunes décrivaient par ailleurs la difficulté de manger les êtres vivants pour lesquels ils avaient une affection ou un respect particulier, notamment le cheval. Ce respect était lié très souvent à une proximité affective :

*« Parce que c'est mon animal préféré [...] je me suis toujours dit « le cheval je peux pas », je le respecte trop » B3-F*

Mais il était également lié à la « fonction » sociale de l'animal : sportive le plus souvent, mais aussi l'aide au travail humain :

*« Je veux pas manger de cheval parce que oui je fais de l'équitation [...] je trouve que le cheval c'est pas un animal qu'on mange. C'est un animal que plus tôt on l'a pris pour aider avec le travail. Mais pour moi c'était jamais un animal pour manger » B12-F*

## **5) Importance de l'image corporelle**

### **La minceur comme norme**

La minceur a été décrite comme une valeur prioritaire :

*« je trouve ça pas très beau si on est plus gros, c'est moins beau (rires)[...]c'est pas forcément tous ceux qui sont pas tout à fait minces qui sont pas beaux, c'est juste que je préfère d'être plus mince que plus gros » B12-F*

Elle était une normalité :

*«C'est moche ! Quand t'es maigre ou quand t'es gros c'est moche c'est tout. Faut essayer d'être normal » G5-M*

Une adolescente allait même jusqu'à dire qu'être mince apportait un bien-être et une confiance en soi :

*« [...] Surtout pour nous les filles...il vaut mieux être mince pour se sentir bien, être à l'aise quoi [...] être à l'aise avec son corps. Pour être plus sûre de toi quoi » G2-F*

Il ne semblait pas exister d'intermédiaire entre la minceur et l'obésité.

## Une peur de l'obésité

La peur de grossir est apparue dans la majorité de nos entretiens entraînant une certaine culpabilité lorsque le risque de grossir était pris :

*« des fois je culpabilise de prendre du chocolat presque (rires) [...] parce qu'après je me dis qu'après je vais grossir et qu'après si je continue comme ça je vais encore plus grossir et je vais finir par être gros et j'ai pas envie d'être gros » B11-M.*

Parfois cela était responsable d'un mal être :

*« J'aime bien le goût mais en fait c'est ce qu'il y a dedans, que ça veut pas aller dedans mais dans mon esprit j'aime bien ça mais dans mon corps ça fait pas la même chose. En fait c'est une guerre quand je mange des produits trop bizarres ça se bat là-dedans [...] parce que ça va faire prrrrr (mime le fait de grossir) [...] Ca va grossir partout et tout [...] ça me perturbe grave » C11-F*

Leur définition de l'obèse se rapportait à l'image corporelle :

*« Obèse déjà parce que c'est pas beau » B5-F*

Leurs représentations sur l'apparition de l'obésité semblaient liées à différentes causes :

L'obésité était d'abord liée à une responsabilité individuelle :

*[Une personne obèse] « c'est quelqu'un qui mange tout ce qu'elle peut...et tout le temps quoi. Que des frites de MacDo\* et tout ça. Rien que du sucre et de la graisse. C'est presque une maladie. On peut pas grossir avec des légumes! En plus souvent c'est des gens qui font pas grand-chose, qui bougent pas, qui font pas de sport » G8-F*

*« C'est pas une vraie maladie [l'obésité] parce que c'est quand même de ta faute si t'es gros. Une maladie ça te tombe dessus et t'y peux rien. Là c'est quand même parce que tu manges trop » G8-F*

Elle pouvait aussi être liée au patrimoine génétique :

*« Lui c'est pas de sa faute parce que apparemment c'est génétique, il a un gros ventre » C5-M*

*« Une femme maigre qui est comme ça, c'est son métabolisme naturel [...]je pense que y'a des gens qui ont un métabolisme euh... qui peuvent manger en fait tout ce qu'ils veulent mais qu'ils grossissent pas aussi vite que certaines personnes [...]y a des gens qui ont, comment dire, une facilité à ne pas prendre de poids et des gens qui ont une facilité à prendre du poids en fait et je saurais pas expliquer ça mais euh je pense que y'a certaines personnes qui peuvent être minces et manger assez comme ils veulent et certaines personnes qui faut qu'ils fassent attention en fait » C11-F.*

Mais certains éliminaient une responsabilité individuelle :

*« Surtout quand on sait que c'est pas de notre faute, que c'est notre corps qu'est comme ça, on n'y peut rien nous, on n'a pas voulu ça » C8-F*

Leurs représentations sur les causes environnementales et comportementales responsables d'une prise de poids étaient liées à la qualité des aliments considérés riches en graisse. De

nombreux aliments ou nutriments ont été cités comme les gâteaux, les pizzas, le sucre, le gras, les menus servis en fast-foods, les bonbons, les glaces, les boissons sucrées, le Nutella\*, la banane, le beurre, les sandwiches, la viande, le chocolat, le pain, la matière grasse :

*« La banane je sais que quand on en mange trop ça fait... enfin y'a du sucre lent dedans, et puis si on en abuse je crois que ça fait grossir » C1-M*

Le sucre et le gras étaient les éléments les plus mentionnés comme faisant grossir :

*« [...] Quand tu prends trop de sucre bah t'as un surplus de sucre et ça devient du gras, et le gras c'est de la graisse. Après tu grossis en fait » G10-F*

A l'inverse, les légumes, les fruits, le poisson n'étaient pas considérés comme favorisant la prise de poids :

*« J'essaie de prendre des légumes au repas. Je prends les trucs qui font le moins grossir. » A4-F*

Les yaourts natures et les boissons light ne l'étaient pas non plus :

*« Moi souvent je prends du light. T'as le goût du sucre mais c'est pas du sucre. Comme ça au moins tu grossis pas » G6-M*

La prise de poids était également liée à la sédentarisation comme grignoter et manger devant la télé ou l'ordinateur :

*« Grignoter entre les repas ça fait grossir. » A4-F*

*[Manger devant la télé et l'ordi] « Ça fait grossir » A1-F*

Elle pouvait aussi être liée à l'horaire du repas :

*« Je mange pas trop le soir... ça fait grossir facilement » G7-F*

L'importance de manger varié et équilibré était aussi en lien avec la prise de poids:

*« Faut manger un peu de tout quoi, manger varié, surtout..., pas manger deux fois de suite la même chose... ben ... pour éviter de grossir... » C4-M*

Enfin elle était liée à l'éducation :

*« Ben après y'en a leur parents ils ont pas forcément fait gaffe quand ils étaient petits et tout » C1-M*

L'obésité leur apparaissant comme inesthétique, ils ne souhaitaient pas grossir :

*« [Je n'ai pas envie de devenir ...] Obèse déjà parce que c'est pas beau » B5-F*

Ce point a été majoritairement abordé par les filles.

Elle était également source de moqueries, d'insultes :

*« Je pense que ça peut jouer sur le social, on voit plus les gens, on n'a plus d'amis, les gens ils se moquent de toi et tous. Les gens ils sont cruels » C11-F*

Et elle conduisait à un rejet et à un isolement social :

*« Quand t'es grosse c'est quand même moche souvent.[...] Et tu dégoûtes un peu les autres, t'es un peu exclue comme si t'étais un monstre quoi...même si t'en es pas un en vrai » G8-F*

L'obèse était perçu comme handicapé dans ses activités de la vie quotidienne :

*« Tu deviens obèse, tu peux plus rien faire..., franchement ça me tuerait si je devenais comme ça [...] moi ça me fait peur [...] on a plus de souffle, déjà je fume alors je serais dans la merde, euh on peut plus marcher, plus se lever, on a des problèmes de respiration, euh pff on a des problèmes dans la vie quoi [...] on peut plus rien faire, on peut pas se lever » C11-F*

Et l'obésité était synonyme de problème de santé :

*« Le diabète, l'obésité...ça fait peur [...] on n'a pas envie de devenir, je sais pas, on n'a pas envie de devenir obèse. On n'a pas envie de mourir avant l'âge, quoi. Bah mourir j'exagère un peu, d'avoir des problèmes de santé » B14-M*

### **Le sport : une arme contre la prise de poids**

Le sport était perçu comme un moyen de limiter la prise de poids car il permettait de compenser un excès de prise alimentaire :

*« Après si tu manges un peu trop tu compenses par le sport » G7-F*

Il permettait également aux adolescents de déculpabiliser et d'agir comme un effaceur sur une alimentation inappropriée :

*« Du coup je me dis « oh non putain il faut pas grignoter », du coup je fais de la corde à sauter [...] du sport, du coup on dépense ce qu'on a mangé, non ? » B5-F*

### **La peur d'une maigreur extrême**

Une maigreur extrême a été évoquée comme dangereuse par trois adolescentes parce qu'elle était inesthétique :

*[Etre mince] « C'est avoir un corps joli, assez fin. J'aime bien les filles assez fines mais après quand c'est vraiment trop maigre là c'est moche. Moi je veux pas ressembler aux mannequins qui sont des squelettes mais j'aime bien les actrices ou les chanteuses qui sont fines [...]. Ça c'est vraiment moche, on dirait qu'elles sont malades ou même mortes, ça fait peur. Ça repousse... Je pense pas que les gars aiment trop » G7-F*

Elle était aussi synonyme de problème de santé pouvant conduire à la mort :

*« On risquerait de mourir si on est trop maigre [...] par exemple ceux qui sont anorexiques ou des trucs comme ça... » C8-F*

*« Si on ne mange pas après, on peut devenir anorexique et puis du coup, on est tout faible et puis on peut mourir. Bah, manger ouais. Bah, c'est la vie quoi. Si on ne mange pas, on ne vit pas » A9-F*

## **Alimentation et peau**

La prise de certains aliments était considérée comme responsable de modifications disgracieuses de la peau:

*« Ma peau elle est réactive au sucré, au chocolat donc ça me fait des boutons. » A6-F*

*« [Le lait] ce n'est pas très bien pour l'eczéma » A11-F*

*« Après si tu bois à mort, tu deviens bouffi et t'as le visage rouge! Mais là faut y aller! Les gens qui boivent trop ils sont souvent maigres aussi » G5-M*

## **6) Alimentation et âge**

### **A chaque âge son alimentation**

L'alimentation apparaissait comme devant évoluer en fonction de l'âge. A chaque tranche d'âge correspondait majoritairement certains aliments:

*[pour les enfants ] « Euh...le lait, les casse-croustes\*...les petits pots ! Y'en a peut-être d'autres mais là j'ai pas trop d'idées. [Pour les adolescents] Alors là y'en a plus... les céréales, les frites, le Coca\*, les hamburgers...le ketchup...les gâteaux, les pizzas...le sirop...voilà... [Pour les « plus vieux » ]Euh...le pain, la viande rouge, le pain, les soupes et les légumes...le vin rouge...je vois pas d'autres choses, là » G6-M*

Le café était considéré comme une boisson d'adulte. Cette boisson ne correspondait pas aux enfants car ni son goût, ni son odeur ne leur plaisaient :

*[Le café est une] « boisson d'adulte. Parce que les enfants en boivent pas. Ils n'aiment pas ça souvent. La preuve moi j'aimais pas l'odeur quand j'étais petite et maintenant j'peux en boire et j'aime ça » G10-F*

Le café était également un excitant qui énervait les enfants qui avaient du mal à le supporter :

*« On donne pas de café à un enfant ça l'énerve, il peut pas supporter » G6-M*

Par opposition, le lait évoquait l'enfance et semblait réservé aux gamins :

*« [Le lait] j'vais pas non plus en boire à la cantine ou le soir! Personne fait ça! Ça fait un peu gamin, autant amener le biberon à la cantine! » G10-M*

Surtout que son rôle était de faire grandir et était donc plutôt destiné aux petits :

*« J'suis plus un enfant maintenant. A mon âge, on prend moins de lait et quand on est adulte on en prend quasiment plus du tout. [...]Quand t'es plus petit t'as vraiment besoin de grandir... donc tu prends du lait pour grandir. Et... une fois que t'es grand c'est bon, tu en bois moins, t'as plus besoin...ouais c'est plus pour les plus petits. Moi je commence à prendre du café des fois avec mes parents» G6-M*

Un adolescent pensait que le goûter devait être réservé aux jeunes, allant même jusqu'à dire qu'en prendre à l'âge adulte faisait retomber en enfance :

*« [...] et puis y'a le goûter pour ceux qui sont jeunes. Enfin le goûter c'est pas obligé mais c'est surtout pour ceux qu'ont mon âge vu que les plus vieux sont encore au travail. Et ça me ferait bizarre de voir les parents prendre des goûters! Ils retomberaient en enfance! G6-M*

## **Adolescents et alcool**

La plupart des adolescents avouaient boire de l'alcool en soirée avant d'être majeur même s'ils pensaient que c'était une boisson d'adulte :

*[Quand on lui demande pourquoi elle pense qu'elle boira peut-être de l'alcool plus tard alors que ça ne lui dit rien actuellement]: « parce que j'suis pas majeure là [...] Oui [...] Ben c'est quand on est adulte » C-9F*

*« Après peut être que plus tard je prendrai des apéritifs mais j'attends d'être majeur, c'est normal quoi » G1-M*

Ils pensaient aussi qu'il fallait être vieux pour boire du vin :

*« Bah les jeunes boivent pas trop de vin, le vin c'est pour les plus vieux quoi. Ou alors si on peut en prendre en repas de famille mais c'est tout » G10-F.*

Cela était dû à son goût particulier et au fait qu'il fallait apprendre à l'apprécier :

*« J'ai déjà goûté un peu mais je suis pas trop fan du goût en fait. Je pense qu'on aime plus boire le bon vin quand on est un peu plus vieux...il faut plus d'expérience [...]. Y'a plein de trucs qu'on aime pas forcément la première fois mais avec le temps quand on goûte plusieurs fois et qu'on comprend plus ce qu'on boit c'est meilleur. Le vin c'est un peu comme ça parce que les enfants bah ils tirent la grimace quand on leur donne un fond de verre pour goûter mais bon après quand t'es adulte je pense que t'aime plus en prendre. Je pense que c'est peut être un goût plus compliqué à ressentir enfin à aimer » G9-M*

## **7) Représentations sexuées des aliments**

### **Aliments féminins**

Certains aliments paraissaient destinés aux filles et consommés majoritairement par elles. Ces aliments étaient la salade, le poisson, les pommes, les légumes :

*« Y'a des trucs que les filles mangent plus et du coup on dit que c'est plus des trucs de filles. Genre si sur ton plateau t'as que de la salade, du poisson et une pomme...ça fait un peu féminin » G4-M*

Un garçon a même été jusqu'à dire que manger de la salade ou des pommes féminisait les garçons aux yeux des autres et que c'était pour cela que certains d'entre eux s'interdisaient d'en manger :

*« Moi je mange comme les autres gars [...] je ne suis pas efféminé... Je vous dis si j'arrive avec un plateau avec que de la salade, des pommes et tout je passe pour une tapette. Je perds la moitié de mes amis! Ils se poseraient des questions... » G4-M*

Les filles ont admis faire plus attention à leur alimentation que les garçons :

*« C'est aussi un truc de fille. On fait plus attention que les gars. » G7-F*

Ces précautions avaient pour but de ne pas grossir :

*« J'essaie de prendre des légumes au repas. Je prends les trucs qui font le moins grossir. » A4-F*

C'était aussi pour éviter le jugement dans le regard des autres... :

*« On mange entre filles donc ça se voit si on se goinfre... » G2-F*

... notamment celui des garçons :

*« Mais bon ils [les garçons] savent que nous on regarde moins les défauts de leur corps. Alors que eux si t'es grosse on t'appelle vite « la grosse » » G7-F*

### **Aliments masculins**

Les pommes de terre, la viande ont été reconnues comme plutôt masculines :

*[Ce qui fait « garçon » c'est] « à mon avis les patates. Ouais les patates. Et la grosse tranche de bœuf (Rires) » G4-M*

Ces aliments apportaient une certaine virilité :

*« Si t'es un mec plutôt baraqué, tu vas plutôt vers de la viande » G4-M*

## Boire de l'alcool, une conduite de garçon

Boire de l'alcool était décrit comme une conduite de garçon :

*« Les gars avec qui je traîne c'est des gros pochetrans » A9-F*

On retrouvait deux objectifs à cette prise d'alcool. Le premier était d'accéder à l'ivresse :

*« Y'a des gars qui font ça [boire de l'alcool] pour se bourrer la gueule et qui viennent en soirée que pour ça ! » G2-F*

Le deuxième objectif était d'impressionner les autres :

*« Les filles [boivent moins d'alcool] je sais pas, c'est plus un truc de gars quoi. Des fois tu bois un peu plus pour faire bien devant les autres » G3-M*

## **8) Sources et appropriation des messages nutritionnels**

### **Les parents : 1<sup>ère</sup> source de messages sur l'alimentation**

Les messages véhiculés par les parents étaient mémorisés et intégrés à leurs représentations et leur paraissaient forcément vrais car venant de leurs parents.

Un adolescent déclarait que le sel bouchait les artères, selon ce que lui avaient appris ses parents :

*« le sel c'est les artères je crois[...] oui enfin je crois, je sais pas mais j'ai entendu, c'est ce que me disent mes parents. Bah je crois que ça va dans le sang le sel, je ne sais plus mais ils m'ont dit que ça bouchait les artères mais je ne suis pas sûr » B10-M*

Pour ce même adolescent si ses parents lui disaient que le pain est bon pour la santé, ils devaient avoir raison. Donc pour lui il était normal de manger du pain à chaque repas :

*« Parce que mes parents me disent qu'il faut que j'en mange à tous les repas, parce que c'est un aliment que tout le monde mange, c'est un peu le symbole de la France. C'est quelque chose de... mais ensuite enfin ils m'ont dit ça donc bon, c'est mes parents donc je me dis que ça doit être bien pour moi » B10-M*

En plus des représentations familiales, les messages du PNNS étaient aussi véhiculés par les parents au quotidien au sein du foyer :

*[Manger toujours la même chose] « c'est pas bon pour la santé à mon avis. C'est ce qu'on dit quoi. [notamment mes parents] mais tout le monde quoi. A la télé, partout, je sais pas » G3-M*

Enfin des représentations sociales sur les bienfaits et méfaits de certains types d'alimentation (en particulier les méfaits sur la santé des fast-foods) faisaient partie de l'éducation promulguée par leurs parents :



*« Mes parents aiment pas le MacDo\*, pour eux c'est de la « malbouffe ». Moi j'ai toujours entendu ça depuis que je suis petit donc pour moi aller là-bas c'était comme si j'allais manger n'importe quoi, des trucs mauvais pour la santé » G5-M*

*[Équilibré c'est ] « déjà je grignote pas, euh après je sais que déjà ma mère elle m'a dit tout le temps : le matin on mange comme un prince je crois, euh non comme un roi, le midi comme un prince et le soir comme un pauvre » B-5F*

## **Les campagnes de prévention télévisées : des slogans qui marquent**

Les principaux messages du PNNS répétés à la télévision étaient redonnés sans difficultés : cinq fruits et légumes par jour, trois produits laitiers par jour, manger varié, manger moins sucré, moins salé et moins gras, bouger, ne pas grignoter :

*« Par exemple le truc que tout le monde connaît : manger moins sucré, moins salé et moins gras. Ça veut dire que d'habitude on en mange trop donc faut en manger un peu mais moins que ce qu'on fait. Sinon y'a manger cinq fruits et légumes par jour et bah ça c'est le juste milieu pour être en bonne santé » G9-M*

*« Pour notre structure osseuse, pour nos os il faut encore à notre âge, en tant qu'adolescents, faut prendre trois produits laitiers pour qu'on ait les os plus solides » C11-F*

Ces messages étaient jugés comme la marche à suivre pour « faire bien », ils étaient une sorte d'obligation morale à adopter même si elle allait contre ses goûts, contre le plaisir :

*« Il faut manger cinq fruits et légumes par jour [...] je fais un peu attention [...] c'est pour manger équilibré je crois » B2-F*

*« On aime bien les féculents il faut pas toujours en manger, il faut manger des légumes aussi » B9-F*

## **Des messages différemment intégrés en fonction des adolescents**

Une partie des adolescents intégraient les messages familiaux et collectifs et les reprenaient ensuite totalement dans leurs propres représentations sans les transformer :

*[Une alimentation équilibrée] « il y a de tout, des féculents, il y a des légumes, des fruits » B14-M*

D'autres cependant avaient bien intégré ces messages tout en les modifiant quelque peu pour créer leurs représentations. Par exemple « l'équilibre alimentaire » avait plusieurs définitions en fonction des adolescents : il pouvait correspondre à une alimentation variée :

*[Manger équilibré c'est] « Manger un peu de tout, pour la santé quoi. » G4-M*

Il pouvait aussi signifier ne pas grignoter :

*« C'est pas équilibré en fait on mange à n'importe quelle heure, n'importe quoi donc c'est comme ça qu'on grossit vu qu'on respecte pas euh les heures de repas » C8-F*

*« Quand on mange entre les repas ça déséquilibre le... l'équilibre alimentaire » C5-M*

De plus des représentations sur la croissance provenaient de messages collectifs bien intégrés mais en partie transformés :

*« Les légumes à la télé ils le disent faut en manger quoi [...] peut-être au niveau de la croissance. Ben je sais pas ça peut peut-être aider à grandir » C2-M*

D'autres messages étaient intégrés et modifiés en partie pour créer leurs propres représentations sur les effets sur la santé de ces messages :

*« On prendra plus une pizza quoi, c'est super bon et c'est rapide à manger. On fait réchauffer et on découpe. Mais c'est sûr c'est moins bon pour la santé. [...] C'est super gras. Et ça sert pas à t'apporter des bons trucs pour la santé. Y'a pas de vitamines, y'a rien. C'est que du gras et de la viande ou du fromage » G4-M*

*« Mais ça je le pense encore maintenant [que le Mac Donald's\* est mauvais pour la santé] [...] C'est pas équilibré vu que tu manges toujours les mêmes trucs. T'as le hamburger et les frites. Et le Coca\*...mais c'est tout. [...] Donc comme c'est pas varié c'est pas trop bon. [...] Y'a rien de léger, c'est super bourratif. Souvent quand c'est bourratif c'est mauvais » G5-M*

Enfin parfois les messages étaient complètement transformés et en découlaient des représentations véhiculant une idée erronée. Par exemple le sport était considéré comme un moyen de maigrir en éliminant des aliments mangés en excès ou considérés comme trop gras ou trop sucrés :

*« Des fois je fais des écarts vu que je sais que je vais faire du sport et que je vais me dépenser un peu plus [...] je vais manger un peu plus de beurre ou un peu plus de chocolat [...] c'est stupide mais je cours, je fais du sport, je pense que ça doit s'éliminer d'une façon ou d'une autre, je pense que si vous nous conseillez de faire de sport, c'est pas pour rien [...] Je pense que j'en perds quand même un peu » C11-F*

*« Je me dis « oh non putain il faut pas grignoter », du coup je fais de la corde à sauter [...] du sport, du coup on dépense ce qu'on a mangé » B5-F*

Il existait également des représentations comprenant des idées complètement différentes de la réalité à propos de certains aliments qui seraient foncièrement mauvais donc interdits pour rester en bonne santé ou ne pas grossir :

*« Je me suis dit que le chocolat c'était pas très bien. Après je sais pas, moi dans ma tête il faut pas que je mange de chocolat. » B5-F*

*« La graisse y'en a un peu partout. Dans le beurre, l'huile... la viande... ça aussi c'est le truc qui faut éviter pour garder sa santé. Ça bouche les veines » G7-F*

D'autres représentations existaient sur des bénéfices présumés de certains aliments sur le fonctionnement du corps:

*[L'huile d'olive] « Ça doit être un peu plus léger que le reste. En tout cas c'est moins gras que le beurre » G4-M*

*[Le thé] « Ca remplace un peu le lait. [...] y'a un peu de calcium aussi dans le thé je crois mais c'est plus léger [que le lait] » G2-F*

### **Ambivalence entre désir et nécessité d'appliquer les messages**

Malgré l'intégration de ces messages, des difficultés à les mettre en œuvre au quotidien ont été retrouvées pour différentes raisons qu'elles soient la perte du plaisir ou la difficulté à modifier ses habitudes alimentaires :

*« Moi j'ai pas envie de passer trois heures devant un repas pour me demander ce que je dois manger [...] ça coupe le plaisir, on se transforme en machine en fait où tu prends juste ce qu'il faut pour que le moteur fonctionne et que les circuits soient pas trop abîmés » G9-M*

*« Qu'il faut manger cinq fruits et légumes par jour. Je trouve que c'est difficile à faire. Avec ce qu'on mange matin midi soir, il n'y a même pas trois fruits » A7-F*

Ces difficultés entraînaient pour certains une culpabilité quand ils ne suivaient pas les messages de prévention dans leur alimentation avec la sensation de ne pas obéir à leur « devoir de santé » et d'être fautif :

*« Après si tu suis pas ça et que t'es malade c'est ta faute, au moins on t'avait prévenu ! [...] Moi je suis pas sûr de faire assez mais je peux m'en prendre qu'à moi ! » G9-M*

*[Le gras et le sucre] « Ça c'est pas bien pour nous. Et comme on le sait bah du coup c'est de notre faute si on mange ça » G10-F*

De plus l'utilité de suivre tous ces messages était quelques fois remise en cause :

*« cinq fruits et légumes par jour. Genre les zéro pour cent, Yoplait\* et tout, ça m'amusait avant mais maintenant en fait, je me rends compte que ça ne sert à rien » A1-F*

## **IV – Discussion**

### **1) Discussion sur la méthode :**

#### **A - Les points forts**

L'objectif de cette étude était de repérer les représentations d'adolescents français sur l'alimentation afin d'adapter au mieux les messages de prévention à cette population. Une méthode qualitative était appropriée. Les entretiens semi-directifs ont exploré les habitudes alimentaires, la description sociale alimentaire et les représentations des adolescents sur leur alimentation. La technique des entretiens semi-directifs a été préférée à celle des entretiens en groupe pour limiter l'interaction et l'influence des autres participants. Cela a permis d'obtenir moins de réponses standards et quelques fois d'avoir des éléments étonnants. Le codage par une méthode inductive a permis de recueillir des éléments inattendus.

Réaliser des entretiens avec des adolescents n'a pas été un exercice facile mais la multiplication des entretiens, quarante-six au total, a permis d'améliorer la qualité des entretiens et d'obtenir beaucoup d'informations. Au fil des entretiens, il n'était plus mis en évidence de nouveaux éléments ce qui a permis de présumer l'obtention de la saturation des données.

La réalisation des entretiens a été faite par quatre chercheurs avec des personnalités différentes. Ceci a augmenté la probabilité de faire surgir des éléments différents.

L'analyse thématique du contenu du discours des adolescents a fait émerger différentes thématiques qui ont été confirmées lors de la triangulation des données entre chercheurs.

Un choix a donc été fait de retenir les éléments les plus utiles et novateurs pour optimiser la communication envers les adolescents.

Toutes les catégories socioprofessionnelles des parents étaient représentées à plus ou moins grande échelle.

L'étude de quatre différents milieux (rural, semi-rural, urbain, semi-urbain) a permis d'avoir des résultats issus de milieux sociaux variés sans pouvoir affirmer une représentativité qualitative.

## **B - Les points faibles**

L'hypothèse d'un biais déclaratif n'est pas totalement exclue, renforcée par la subjectivité de chaque chercheur, même s'il a essayé d'être le plus neutre possible. Cela dépendait également de l'état d'esprit de l'adolescent au moment de l'entretien, mais aussi de la qualité de la relation établie avec lui.

Le recrutement des adolescents sur la base du volontariat est un choix fait de façon raisonnée même si cela représente un biais. En effet, on peut penser que les adolescents interrogés ainsi que leur famille se sentaient concernés par le sujet, y compris dans un lycée où la participation à l'entretien dispensait d'une heure de cours. Le recrutement dans certains lycées, même s'il était basé sur le volontariat était fortement influencé par l'infirmière scolaire qui valorisait le sujet.

Il n'a pas pu être fait d'exploitation semi-quantitative des données car le support informatique utilisé pour les classer n'était pas adéquat.

Même si un effort a été réalisé pour étudier quatre milieux différents, les critères de recrutement n'ont pas permis d'obtenir une variation maximale des différents types d'adolescents. En effet, aucun adolescent à problématique pondérale apparente n'a été interviewé. Le milieu urbain que nous avons étudié reste un milieu urbain de moyenne dimension. Il n'y avait pas de population défavorisée dans celle étudiée. Enfin l'étude s'est cantonnée à seulement deux départements (Sarthe et Maine-et-Loire).

## **2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence**

### **L'alimentation : un vecteur d'autonomisation**

L'adolescence est une période charnière de la vie. En effet selon F. de SINGLY dans *les Adonaissants*, elle est marquée par l'hésitation entre le statut de dépendance propre à l'enfant et celui d'adulte autonome [19]. L'adolescent construit peu à peu ce nouveau statut d'individu autonome par un jeu d'essais et d'erreurs dans ses pratiques alimentaires comme dans les autres domaines de sa vie [20].

#### **D'un « bien manger » encore sous contrôle...**

Contrairement à l'image répandue d'adolescents affichant fièrement un nouveau statut d'individu autonome, il a été constaté qu'ils étaient encore très attachés au modèle parental dans le domaine alimentaire. Ils ont souvent exprimé cela de façon spontanée et sans différence notable entre garçons et filles.

Ils étaient nombreux à se représenter dépendants de leurs parents pour avoir une alimentation saine à laquelle ils ne se pensaient pas capables de s'astreindre par eux-mêmes. Ceci peut être rapproché de comportements relevés dans une étude de l'Institut National de Santé Publique du Québec en 2011. Il y est constaté qu'une plus grande disponibilité d'aliments dits « camelote » au domicile familial des jeunes est associée à une alimentation de moins bonne qualité [20].

Ce même travail montre un lien entre autorité parentale et habitudes alimentaires adolescentes. Ainsi un effet positif est constaté en termes de qualité de l'alimentation lorsque les adolescents sont astreints à un contrôle parental. Mais à l'inverse des règles trop strictes ont un effet négatif [20]. Cet effet favorable du guidage parental faisait partie des représentations trouvées dans la population explorée qui évoquait une naturelle bienveillance parentale et le rôle positif de l'éducation dans le domaine alimentaire. V. PARDO relève d'ailleurs cette vision positive du rôle éducatif parental en matière d'alimentation. Elle note que l'éducation est particulièrement approuvée si elle est liée au goût et au plaisir sans excès de discours normatif rappelant les règles diététiques théoriques [21]. Dans ce travail a d'ailleurs été relevé un important rejet des règles diététiques imposées.

De plus ils relayaient des principes que l'imaginaire populaire pourrait considérer comme désuets aux yeux d'adolescents, comme le fait de manger en famille autour d'une table, de ne pas gâcher la nourriture ou de préserver certains plats traditionnels. N. DIASIO explique à ce propos que la crainte répandue des adultes quant à la perte des traditions culinaires n'est pas justifiée car il persiste aujourd'hui un processus dynamique de transmission d'une génération à l'autre qui se nourrit de ces traditions [22]. Selon A. HUBERT quitte à y perdre en autonomie, les adolescents préfèrent parfois se retrancher derrière une norme familiale pour ne pas avoir à gérer seuls les contradictions entre les différentes normes alimentaires très contraignantes qui leurs sont offertes [21].

Parmi ces valeurs transmises par leurs parents, la plus importante à leurs yeux semblait être le repas familial, moment privilégié de transmission de valeurs. L'étude québécoise citée plus haut a d'ailleurs montré que les enfants mangeant régulièrement avec leurs parents ou avec d'autres membres de leur famille ont tendance à s'alimenter plus sainement [20].

Ce rôle de transmission de valeurs était aux yeux des adolescents plus du ressort de la mère de famille que de celui du père. Ils se représentaient cette dernière dans un rôle de supervision et de contrôle de la bonne alimentation de leurs enfants. Ceci est peu évoqué dans la littérature où il est plutôt question de transmission des saveurs et du plaisir alimentaire par la mère mais aussi par la grand-mère [21].

### **...à l'expérimentation alimentaire pour s'émanciper**

Pour quelques-uns des adolescents rencontrés, faire comme les adultes en matière d'alimentation participait au processus conduisant au statut d'adulte et l'alcool tenait là une place de choix à leurs yeux.

Mais ce n'était apparemment pas aussi simple, et certains d'entre eux se montraient très critiques vis-à-vis des pratiques alimentaires des adultes, y compris leurs parents. Il semble que pour s'affirmer en tant que « *mangeur libre* », l'adolescent ait besoin de contester le modèle alimentaire traditionnel transmis par ses parents [20] [21].

Beaucoup d'entre eux considéraient les contraintes diététiques imposées comme un obstacle au plaisir alimentaire. Cette notion de plaisir était d'ailleurs très importante pour les adolescents. L'omniprésence nutritionnelle actuelle évoquée par V. PARDO, dont la mise en place du PNNS a sans doute constitué un accélérateur, est en effet matière à contestation car

issue des discours normatifs [21]. Ainsi l'alimentation devient un sujet et un moyen aisé de contestation pour des adolescents avides d'émancipation.

Beaucoup d'adolescents se disaient avides d'expérimentations et d'innovations alimentaires, s'opposant ainsi aux adultes, plutôt obtus en la matière à leurs yeux. Pour M. GUETAT ce besoin d'expérimentations fait partie du processus d'autonomisation avec un goût particulier pour s'approprier des espaces publics pour manger. Ce comportement participerait à l'acquisition d'une plus grande indépendance [17].

Ils se représentaient ainsi l'alimentation telle qu'elle leur est parfois imposée comme une aliénation dont il faut s'affranchir pour devenir un adulte libre de ses propres choix et s'émanciper. A ce propos P. HINTERMEYER parle de « *trahison des aliments* » ressentie par des adolescents se sentant privés de liberté de par leur dépendance alimentaire imposée par la restauration collective, la cuisine familiale et l'industrie agro-alimentaire [23]. Ainsi beaucoup d'adolescents cherchent à marquer leur différence pour signifier leur autonomie en s'éloignant des modèles institutionnels [23]. Et quoi de mieux que manger dans la rue pour afficher clairement son détachement de la cuisine familiale et de la cantine scolaire ?

### **Pour devenir un adolescent autonome, indépendant ?**

Finalement les adolescents rencontrés semblaient dotés d'une autonomie relative supervisée par leurs parents. Beaucoup se considéraient libres de par la possibilité nouvelle de manger en dehors des cadres habituels, avec un goût prononcé pour la restauration rapide et l'alimentation de rue. La consommation d'aliments interdits comme l'alcool participait également à ce sentiment de liberté. Mais très souvent ils mettaient un bémol à ce sentiment de liberté et d'autonomie. En effet même si manger au fast-food avec ses amis implique des choix, des échanges sociaux ou encore la gestion de son argent, ces sorties restaient assez rares pour la plupart d'entre eux et ils se préoccupaient volontiers de ce que pourraient en penser leurs parents. Ceci va dans le sens des résultats du travail québécois cité plus haut qui décrit le caractère très progressif du processus d'autonomisation alimentaire dans un contexte où l'offre alimentaire est essentiellement gérée par les parents et le restaurant scolaire [20]. Ainsi l'adolescent de par ses aspirations naturelles à plus d'autonomie, prend peu à peu des libertés quant à son alimentation. Il s'émancipe en influençant les choix de ses parents ou par de nouveaux modes de consommation en dehors des cadres familial et scolaire mais il semble rester néanmoins longtemps dépendant de ses parents sur le plan alimentaire.



## **L'alimentation : un vecteur de socialisation**

Quitter la sécurité du cocon familial pour intégrer un autre cercle social est un processus important de l'adolescence dans lequel l'alimentation joue un rôle majeur.

### **Le repas familial : de la convivialité, du lien et de la norme**

Alors que le modèle traditionnel de la famille semble de plus en plus se modifier entre familles monoparentales et recomposées, les adolescents se sont montrés particulièrement attachés à leur cocon familial qui demeure aujourd'hui encore une « *matrice essentielle au développement de l'adolescent* » [20] [24].

V. PARDO relève leur attachement au repas familial ainsi qu'à un ensemble de règles [21]. Ils ont d'ailleurs insisté sur l'importance du repas familial qui apparaissait pour beaucoup comme étant la norme. Cela ne les empêche pas de décrier et de transgresser ces règles, ce qu'ont rapporté certains adolescents dans cette étude. L'adolescent cherchant à s'extraire du cocon familial pour s'ouvrir au monde extérieur serait donc tiraillé entre l'attachement à ce symbole rassurant du lien parents-enfant et le besoin de le remettre en cause pour s'affirmer.

### **L'aliment et « l'habitus alimentaire » comme vecteurs d'intégration ou d'exclusion sociale**

L'alimentation représentait pour eux un élément important des relations sociales aussi bien au sein de leur groupe de pairs qu'avec les adultes. Pour l'un d'entre eux manger en société était même une caractéristique distinguant l'homme de l'animal. Manger seul était d'ailleurs difficilement concevable, presque tabou et stigmatisant. Celui qui mange seul est un solitaire et pour beaucoup de jeunes cela signifiait être marginal, en dehors des très sévères normes des groupes d'adolescents. Ceci pourrait peut-être expliquer que ces adolescents soient capables de modifier leur alimentation, parfois de façon radicale, pour s'intégrer.

Malgré tout pour quelques-uns manger seul permettait de s'affranchir au moins transitoirement de ces contraintes sociales, peut-être pour retrouver la quiétude de l'enfance.

Si respecter les règles de bonne conduite lors des repas de famille paraissait important, cela leur semblait incongru entre amis. Ces règles leur paraissaient en effet incompatibles avec les codes de leurs nouveaux réseaux sociaux. Ainsi il y avait dans leurs représentations une

ambivalence entre un certain attachement aux normes sociales issues de leur éducation et le besoin de s'en affranchir pour s'intégrer au groupe.

L'acte alimentaire devait s'adapter au contexte social dans lequel on se trouve : manger de tout, bien se tenir à table en famille et respecter les codes du groupe avec les amis. A ce propos selon V. PARDO, manger étant un acte social, pour comprendre les comportements alimentaires des adolescents il ne faut pas se contenter de regarder ce qu'ils mangent mais les observer au sein de leur espace social [21]. Elle explique que les adolescents ne mangent ni de la même manière, ni les mêmes produits, ni dans les mêmes lieux selon la musique qu'ils écoutent ou la façon dont ils sont habillés [21]. Il n'a pas pu être identifié de représentations spécifiques d'un groupe social particulier. Néanmoins ils se représentaient tous indéniablement le repas comme un acte social important avec dans leurs discours des termes récurrents comme « *convivialité* », « *se retrouver, rigoler, parler entre amis* ». Cette absence de différences entre groupes sociaux quant aux représentations de l'acte alimentaire tenait peut-être au fait que cette étude se basait sur les déclarations des adolescents, contrairement à la recherche AlimAdo où ils ont été observés dans leur « milieu naturel ».

L'alcool avait une place particulière permettant l'intégration au sein des groupes d'adolescents et ce produit semblait volontiers consommé pour combattre la timidité. Ceci explique peut-être en partie les inquiétants nouveaux modes de consommation de l'alcool chez les plus jeunes tels que le « *binge drinking* » [25] [26].

Ils étaient également nombreux à se représenter l'alimentation comme facteur d'exclusion si on ne se conformait pas aux codes du groupe d'amis. L'étude québécoise suscitée montre d'ailleurs qu'il existe une « *pression normative de la part des pairs* » très présente à l'adolescence influant sur les comportements alimentaires des jeunes [20]. Un adolescent peut ainsi se restreindre voire s'abstenir de manger pour entretenir ses liens sociaux.

Il a été constaté que cette pression normative exercée par le groupe de pairs entraînait des comportements différents selon le sexe : pour les garçons tenir l'alcool, manger de la viande et des pommes de terre et pour les filles lutter contre une prise de poids en fuyant les aliments réputés « faisant grossir ». Pour ces dernières l'intégration au groupe était surtout conditionnée par l'apparence physique avec pour beaucoup d'entre elles une véritable obsession de la minceur et donc en corolaire une obsession pour les aliments pouvant influencer sur le poids. Certaines jeunes filles déclaraient que le fait de manger des aliments réputés pour faire grossir pouvait altérer leur image de féminité et les exclure de leur groupe d'amis. Étonnamment cette obsession de la minceur existait aussi mais à un moindre degré chez les

garçons. Certains auteurs expliquent cette peur du surpoids de la part des adolescents par le fait que « *l'individualisme en occident engendre la perception que mal manger équivaut à une incapacité de se contrôler* ». D'autres avancent l'hypothèse de la responsabilité de « *l'idéologie répandue selon laquelle chacun est responsable de son propre succès* ». Chez l'adolescent l'apprentissage du contrôle de son corps au travers du contrôle de son poids pourrait être perçu comme une preuve de maîtrise de soi [20].

### **3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods**

#### **Les aliments industriels et issus de la restauration collective : une vision très négative**

##### **Un thème très largement abordé**

Le thème de l'alimentation industrielle a été spontanément abordé et développé avec un regard critique très négatif.

Le choix de ce thème n'est pas étonnant quand on observe les changements de mode d'alimentation du consommateur ces dernières décennies : les produits alimentaires sont de plus en plus transformés par le secteur agro-alimentaire [24]. Dès les années quatre-vingt le secteur agro-alimentaire est devenu le premier secteur industriel français [24]. Cette industrialisation s'est rapidement mondialisée. Les entreprises transnationales agro-alimentaires distribuent désormais sur toute la planète [27].

L'industrie a permis, avec l'aide de l'apparition des supermarchés qui ont remplacé dans les années soixante les petites épiceries de quartier, la distribution de produits de plus en plus diversifiés notamment grâce aux progrès des transports et des techniques de conservation. Elle a développé des produits transformés permettant un gain de temps final au consommateur ou au professionnel de la restauration (plats préparés, légumes épluchés, café soluble...) [24]. Elle a provoqué des modifications dans le quotidien de chaque Français.

Les changements alimentaires sont également liés à des modifications sociétales importantes (organisation du travail, travail des deux parents, rythme scolaire, éloignement du lieu de travail et donc repas pris au dehors) [24]. Les mères, dans la société occidentale moderne, doivent souvent concilier travail et activités domestiques. Le temps à consacrer aux

préparations culinaires diminue, même si paradoxalement la mode est aux émissions et journaux culinaires.

### **L'alimentation industrielle est suspecte...**

Dans cette étude, la première idée développée était que l'industrie transformait et dénaturait les produits alimentaires par transformation ou adjonction de substances. Ceci semblait générer méfiance et suspicion du fait d'un manque d'information, d'une méconnaissance ou du caractère mystérieux de ces transformations.

Selon J-P. POULAIN, « *l'industrialisation coupe le lien entre l'aliment et la nature [...] et déconnecte ainsi en partie le mangeur de son univers bio-culturel* » [27].

Tous les fantasmes sont permis à propos de cette industrie lointaine qui manipule et transforme nos aliments. La production des produits transformés n'est plus visible et génère une méfiance de la part du jeune consommateur.

### **L'alimentation industrielle ou issue de la restauration collective : un goût reproductible, normalisé, passe-partout**

La nourriture industrielle et celle issue de la restauration collective étaient globalement présentées comme mauvaises sur le plan gustatif. La standardisation des présentations des produits transformés, aboutissait à une reproductibilité normative et gustative laissant peu de place à la surprise.

Les fast-foods étaient en revanche perçus différemment, bien qu'ils vendent cette même nourriture industrielle. La différence de perception pourrait s'expliquer par la préparation des produits sur place donnant l'illusion du « fait-maison », l'aspect de certains produits évoquant une découpe artisanale (potatoes)...

L'alimentation « fait-maison » a été valorisée avec une représentation comme norme gustative. Elle différait souvent des présentations de l'alimentation industrielle ainsi que celle issue des cantines scolaires. Il s'agissait d'une cuisine mieux identifiée, véhiculant une idée de proximité, voire d'affects.

Les seuls intérêts perçus de la restauration scolaire semblaient être la liberté de choix pour les repas et l'ambiance entre copains.

## La naissance de l'anxiété alimentaire

L'alimentation industrielle et celle issue de la restauration collective étaient présentées comme globalement mauvaises pour la santé. Était mis en cause notamment l'ajout de colorants, pesticides et autres substances « chimiques » générateur d'une angoisse perceptible lors des entretiens.

Alors que le risque sanitaire n'a jamais été aussi faible depuis l'ère de l'industrialisation des produits alimentaires, paradoxalement les peurs liées au risque alimentaire ont rarement été aussi grandes [28].

L'industrie a permis le développement de nouveaux modes de conservation et de normes d'hygiène de plus en plus strictes, une amélioration de la qualité sanitaire de nos aliments, et indirectement une amélioration de la santé de l'homme.

Il est probable que la médiatisation des « affaires » de la vache folle, du poulet aux hormones et le débat sur les OGM aient attisé ce phénomène. L'image de l'industrie agro-alimentaire, a été fortement mise à mal et il en reste des traces dans la pensée collective [28].

Dans une enquête réalisée en 1997 par *Familles de France*, 44% des sept-cent-soixante jeunes de seize à vingt-cinq ans interrogés disaient avoir peur des aliments transgéniques. Chez les adultes le constat était le même : le CREDOC note dans sa *synthèse des baromètres de l'alimentation* que parmi les Français, en 2008, seuls 34,7% ont une bonne ou une très bonne image de l'industrie de l'alimentation [29].

Les trois risques alimentaires qui inquiètent le plus les Français étaient par ordre décroissant : les traitements sur les cultures, les épidémies animales et les OGM [4].

Qu'est-ce qui peut alors expliquer l'anxiété du risque alimentaire sur la santé ?

Le sociologue J-P. POULAIN distingue 4 axes d'explication : le malentendu de la qualité, le concept de risque dans les sociétés modernes, le risque des experts et le risque des profanes, le risque comme invariant de l'alimentation humaine [27].

Le malentendu de la qualité est consécutif aux affaires des crises alimentaires très médiatisées notamment dans les années soixante-dix (veau et poulet aux hormones). Ceci a poussé les

industriels à axer leur communication sur les contrôles qualité effectués dans leurs entreprises. Les consommateurs réagissent en se disant que si tant de précautions sont prises c'est qu'il y a un risque (qu'ils ne soupçonnaient pas forcément avant !). L'effet inverse de ce qui était recherché (la réassurance) est ainsi obtenu.

Le concept même de risque est par ailleurs très caractéristique des sociétés modernes. Il naît pour BECK dès que l'explication du destin par les dieux ou les phénomènes naturels ne satisfait plus [30]. Les risques alimentaires ne sont donc plus vus comme des fatalités mais comme le résultat d'un dysfonctionnement dans la fabrication ou la distribution de l'aliment [30].

Le risque est perçu différemment dans les milieux experts et dans les milieux profanes. Les experts scientifiques considèrent le risque comme la probabilité de survenue d'un événement néfaste, alors que le profane s'intéresse plus à l'aspect qualitatif du risque. C'est-à-dire qu'il s'intéresse plutôt à la nature même de l'événement néfaste ainsi qu'aux personnes concernées. Il a été constaté lors des entretiens la perception d'un risque majeur pour la santé par certains modes d'alimentation (alimentation « non bio »,...) ou certains aliments (aliments gras et maladies cardio-vasculaires,...) très anxiogènes. Il n'y avait pour autant pas de notion de quantitatif, pas de notion de probabilité de survenue du risque. C'est la loi du tout ou rien : si le risque est là, nous en avons peur, quelle que soit sa probabilité de survenue.

Le risque serait également un invariant de l'alimentation humaine. Manger est un acte d'incorporation, donc l'aliment franchit la frontière qui nous sépare du monde extérieur. Les anthropologues définissent la « *pensée magique* » comme le fait qu'en incorporant un aliment, l'Homme incorpore aussi toutes les qualités symboliques qui s'y sont associées par contact au sens large (fabricants ou vendeurs de l'aliment, emballage de l'aliment,...) ainsi que celle de l'aliment lui-même. Ainsi, l'expérience de P. ROZIN montre que si un cafard mort est désinfecté et posé sur un verre de lait et qu'il est ensuite retiré, la solution pourtant sûre bactériologiquement devient imbuvable aux yeux du consommateur [31].

Le paradoxe de l'être humain omnivore est qu'il a l'obligation biologique de manger une alimentation variée mais la nécessité de manger ce qui est culturellement admis donc identifié, connu et valorisé [24].

Tous ces éléments expliqueraient l'angoisse qui a été perçue à propos de l'alimentation industrielle. Une telle anxiété sur les risques alimentaires, retrouvée de façon plus connue chez les adultes, n'était pas attendue ici [29].

En tout cas, cette crise de confiance mêlée d'angoisse, vis-à-vis de l'industrie, s'est même propagée aux aliments « bio » chez une adolescente qui se méfiait de la réalité même du « bio ».

## **Les Fast-foods : l'ambivalence santé/plaisir**

### **La conscience des effets sur la santé des fast-foods...**

Les discours témoignaient dans un premier temps d'une image très négative de l'effet délétère des fast-foods sur la santé. L'influence importante de l'éducation parentale et plus largement des représentations « sociétales » de la France à ce sujet était relevée. Un adolescent a également témoigné d'un documentaire audio-visuel l'ayant particulièrement marqué où l'on pouvait suivre la vie d'un homme qui mangeait aux fast-foods constamment et qui devenait obèse au fur et à mesure du documentaire.

### **... avait peu d'impact sur les plaisirs qui y sont associés !**

Pourtant de nombreux adolescents fréquentaient les fast-foods et les snacks. Dans une étude menée par J.P. CORBEAU entre octobre 2009 et mars 2010 auprès de sept-cent-soixante jeunes âgés de quinze à vingt-cinq ans ils étaient 24% à y aller une fois par mois et 6% une fois par semaine [32]. Il s'agit d'une information importante car l'adolescence est une phase critique pour adopter un style de vie favorable à sa santé en termes d'alimentation [33].

Il est aussi démontré que la connaissance des adolescents des risques sur la santé liés à la restauration rapide ne change pas le rythme de fréquentation de ce type de restaurant [34].

Les motivations repérées dans les entretiens étaient en effet multiples : certaines plus classiques et transgénérationnelles comme l'accessibilité, le prix du repas, la convivialité mais aussi le plaisir gustatif pour beaucoup d'entre eux. Étonnamment la rapidité du service n'a pas été un critère mis en avant spontanément.

Le fast-food était identifié comme un lieu spécifique des adolescents qui leur était « réservé » et les rassurait. Ils s’y sentaient plus à leur place que dans les restaurants classiques faits selon leurs propres mots pour « *les familles* ». On peut dire que cela correspondait pour eux à ce qu’ils étaient, à leur identité.

Il s’agissait également d’un lieu pour décompresser du stress quotidien qu’il soit lié à l’école ou aux parents.

Le désir d’essayer le fast-food était suffisamment fort pour braver la désapprobation parentale fréquente. L’envie de nouveauté et l’influence du groupe de copains ou copines aidaient souvent à faire « le premier pas ». Il était difficile de refuser au risque de s’exclure du groupe. De plus, l’adolescent observe dans la société actuelle les adultes qui, avec délectation, « *prennent l’apéritif* ». Ce rite hypermoderne où tous les interdits alimentaires expliqués aux enfants sont concentrés, lui permet de ne plus se sentir gêné de « *mal manger* » [35].

Un adolescent a exprimé plus individuellement que les jeunes préféraient « *par nature* » les frites et les aliments gras, il semblait donc que l’alimentation typique du fast-food semblait mystérieusement « *s’adapter aux besoins des jeunes* ». En réalité, la place du marketing est ici à évoquer : il attire le consommateur en vendant un produit au goût plaisant, reproductible et facilement identifiable. Il a également été démontré qu’il existe une pression normative des adolescents entre eux et qui influe sur les comportements alimentaires des jeunes [20]. Les préférences de goût alimentaire se forment d’ailleurs souvent par les habitudes, les expériences répétées [36] [37].

On remarque que dans une enquête menée par C. FISCHLER en 1985 auprès de trois cent vingt-et-un jeunes enfants et adolescents, figuraient parmi les dix aliments les plus appréciés les frites, le poulet et les glaces, c’est-à-dire finalement l’alimentation typique du fast-food [24].

Le fast-food était pour certains un lieu idéal pour prendre plaisir à braver l’interdit. Parmi ces interdits, le fait de manger avec les doigts, chose interdite depuis l’enfance, était rapporté.

Il offrait par excellence la possibilité de s’affranchir des règles telles que manger à heures fixes, manger avec des couverts, avec une structure de repas plus libre, ainsi qu’un self-service.

Si certains trouvaient nécessaire de manger différemment entre copains qu’avec les parents, d’autres en revanche ont valorisé le fait de respecter la structure des repas comme une nécessité quasi sociale. Par ailleurs, comme il l’a été expliqué ci-avant, les repas en famille



étaient valorisés, notamment grâce à leur convivialité. Le fast-food offrait une convivialité différente mais complémentaire. Le mythe de l'adolescent français « *américanisé* », véhiculé dans le discours populaire, préférant le fast-food aux repas familiaux était donc mis à mal dans cette étude.

Le fast-food différait de l'alimentation industrielle classique par le fait que les produits étaient fabriqués sur place. Par conséquent, l'angoisse des aliments industriels fabriqués au loin n'était pas ressentie avec le fast-food. Le marketing use donc d'un procédé trompe-l'œil afin de donner l'illusion du fait-maison.

Au final, une réelle conscience des risques pour la santé liés aux fast-foods était signalée, comme retrouvé dans la littérature, notamment par l'éducation parentale mais aussi par l'image sociétale française du fast-food vu comme un « *empire de la malbouffe* » [38]. Elle était cependant mise en balance avec les plaisirs qui pouvaient y être associés (plaisir gustatif, plaisir de braver l'interdit, convivialité...). Au passage, notons que l'impact sanitaire des fast-foods reste objectivement à relativiser [35]. Aucune différence évidente entre la perception du fast-food sur la santé entre les filles et les garçons n'a été retrouvée.

### **Les adolescents prônent le produit « bio » ou naturel :**

La définition de ce qui était « bio » était très globale et floue. Il s'agissait pour eux d'un produit naturel familial ou artisanal, non industriel. Ceci pouvait correspondre tout aussi bien aux légumes non traités par des pesticides qu'aux légumes de leur propre jardin.

Ceci ne correspond pas à la définition officielle : l'aliment « bio » désigne en fait un aliment « *issu de l'agriculture biologique* » (par opposition à l'agriculture conventionnelle). Cette agriculture biologique nécessite de suivre un cahier des charges rigoureux obéissant à certaines règles comme nous le rappelle l'AFSSA (devenue l'ANSES) :

«- *Environnement : moindre contamination des eaux de percolation et de ruissellement, maintien voire accroissement de la biodiversité, impact positif sur les écosystèmes et les biotopes...*

- *Réduction des intrants chimiques, pesticides en productions végétales ; antibiotiques et autres molécules de synthèse en productions animales,*

- *Limitation des risques de contaminants : les boues de station d'épuration, comme fertilisants (métaux lourds), ne peuvent être utilisées,*
- *Interdiction des OGM et des dérivés d'OGM,*
- *Prise en compte du bien-être et des besoins éthologiques des animaux,*
- *Restriction dans l'utilisation des adjuvants de fabrication pour la transformation des produits,*
- *Traçabilité de l'ensemble des aliments tout au long de la chaîne » [39]*

Le produit naturel ou « bio » était perçu comme rassurant par son côté artisanal ou familial, son origine proche. La place des affects, souvenirs ou symboles dans les représentations du « bio » était retrouvée. A l'âge où l'adolescent construit ses repères, l'hypothèse est qu'il a besoin, plus encore que l'adulte, de se rassurer par une alimentation bien identifiée, proche de son univers.

Ces données sont conformes avec celles de la littérature. A. MALACRIDA notait par exemple en 2010 dans son étude sur les perceptions de la qualité chez les adolescents et sur la notion de terroir : *« Le travail à la main, l'artisanat, l'authenticité des modes de production, l'absence de pesticide ou de tout autre produit ajouté se révèlent être des valeurs dites «traditionnelles» très sollicitées par les lycéens. Ces caractéristiques sont le résultat d'un transfert de l'imaginaire et du symbolique faisant rêver l'adolescent. Ce type de qualité est renforcé par la publicité (l'image d'une grand-mère bienveillante...) mais aussi par la proximité (les plats de sa grand-mère...) » [40].*

La nourriture « bio » semblait favorable à la santé, notamment du fait de l'absence d'ajout de substances chimiques. Ce discours collectif est à mettre probablement en lumière avec le courant de pensée écologiste ambiant. Dans un sondage datant de 2009 cité sur le site Agence Bio, 81 % des Français pensent que les produits bio sont *« meilleurs pour la santé »* [41].

Un rapport de l'AFSSA datant de 2003 nuance fortement voire remet en cause la supériorité sanitaire et nutritionnelle des aliments issus de l'agriculture biologique [39]. Mais l'attrait pour la nourriture « bio » est réelle et pourrait donc être un moyen de lutter contre l'anxiété alimentaire suscitée par l'alimentation industrielle.

Une impression de meilleure qualité gustative des produits « bio » ou naturels était notée mais au second plan seulement. Cela pourrait également expliquer leur consommation de plus en

plus importante. Cette meilleure qualité gustative citée était probablement plus large que le simple sens gustatif biologique, une probable référence à des affects, à des symboles, et à la culture familiale ou sociétale : le « bio » doit forcément être meilleur puisqu'on nous le dit...

Une adolescente percevait une raison éthique avec l'idée de consommer responsable c'est-à-dire de manger les produits locaux afin d'éviter les transports inutiles et polluants. La philosophie écologiste, très liée au mode de vie « bio », doit jouer ici un rôle certain.

### **La quête de l'authenticité et du fait-maison**

La notion de produits alimentaires naturels vécus comme produits de proximité, ainsi que le « fait-maison », semblaient garants de la recherche d'une alimentation « authentique ».

La nourriture « bio » était par conséquent mise en avant du fait de son authenticité, son côté non artificiel par rapport à la nourriture industrielle, se traduisant par un aspect des produits alimentaires plus conforme à la réalité biologique initiale de l'aliment.

La notion de fait-maison a été mise en exergue plusieurs fois, avec une certaine influence parentale, notamment en ce qui concerne le plaisir du goût. Il est probable qu'au-delà du véritable intérêt gustatif biologique de la cuisine familiale, le « fait-maison » renvoie l'adolescent au symbole de l'authenticité de la cuisine maternelle qui s'avère être aussi l'alimentation la plus rassurante (aliments sélectionnés et cuisinés par une personne de confiance, qui nous « veut du bien »). D'une certaine façon, un retour à l'enfance se crée et redonne au jeune une sécurité qu'il sent disparaître avec l'autonomisation de l'adulte-en-devenir qu'il est.

La notion de terroir et/ou de produit culturel comme marqueur d'identité a été signalée par le biais notamment du fromage, du vin et du pain. Là encore est retrouvé le désir de retrouver une « *identité perdue* » qui semble sécuriser le jeune. Ce besoin de repère identitaire peut avoir une double origine : rassurer sur le plan psychologique à la fois la perte de l'identité d'enfant pour celle d'adulte-en-devenir et rassurer sur le plan social le futur citoyen dans un monde de plus en plus mondialisé. Un plébiscite de la notion de terroir par les adolescents chez les lycéens est d'ailleurs retrouvé dans la littérature [40].

## **4) Le rapport au vivant**

**Il est difficile ou impossible de manger ce qui est vivant ou ce qui évoque la vie : genèse d'un dégoût cognitif**

Hormis le dégoût classique de l'aliment rebutant par son aspect, la notion de difficulté et de dégoût à manger ce qui est ou paraît vivant était donc relevée plusieurs fois. Trois exemples sont notamment cités : la cervelle, les tripes et les escargots.

En 1985, on notait dans une étude que les deux premiers aliments les plus fréquemment et fortement rejetés étaient la peau du lait et la cervelle ce qui semblait aller dans le sens des résultats de cette étude [24]. Il était intéressant de noter que les données restaient proches plus de vingt-cinq ans après.

Ce type de dégoût est qualifié de « *cognitif* » dans la classification de P. ROZIN [42]. Le dégoût cognitif, qui s'oppose au dégoût sensoriel est « *le rejet qui est fondé sur l'idée que le sujet se fait de la nourriture, de ce qu'elle est, d'où elle vient [...] et comporte une forte composante affective* » [24]. Au passage, il est à noter que la ressemblance avec l'animal vivant doit être réelle : le dégoût des lapins en chocolat n'est pas habituel !

Parallèlement à cela, un adolescent a exprimé le fait que la mise à mort de l'animal ne doit pas être imaginée car mal supportée. Il savait qu'elle était nécessaire mais il préférait ne pas y penser.

Dans les sociétés modernes, l'alimentation est essentiellement industrielle et met une distance entre le produit alimentaire et le consommateur. La viande en est un exemple frappant [24]. Ainsi, les animaux comme matière première par exemple, produits sur un mode taylorisé, sont chosifiés et désanimalisés [27]. Comme le signale N. VIALLES, on « *euphémise* » dans notre société la mise à mort des animaux dans les abattoirs : les animaux ne sont pas tués mais « *abattus* », l'organisation du travail dilue par ailleurs les responsabilités. On insensibilise par saignées avant le coup créant ainsi un doute sur la véritable cause de la mort : la saignée elle-même ou le coup final ? De même, on cache l'acte létal : les abattoirs sont souvent situés à l'écart des villes [43].

Ainsi, « *un phénomène de « chosification-personnification » qui pourrait apparaître, à première vue, comme le prolongement du phénomène de refoulement de la corporalité et du spectacle de la chair morte, identifié par Norbert Elias (1939) comme le moteur du*

*« processus de civilisation », est sans doute, plus fondamentalement, le signe d'une désacralisation de l'animal et de la difficulté à gérer le meurtre alimentaire » [27].*

L'Homme peut éprouver des difficultés à faire la distinction animalité/humanité et ainsi ne plus pouvoir classer et identifier l'animal comme un être différent mais ne le voir que comme un soi (self) étranger qui lui ressemble. Ainsi, la consommation de la chair, notamment de la viande saignante, qui rapproche l'animal des caractéristiques humaines peut provoquer révolusion et dégoût. L'aliment à dévorer doit être pensé comme autrement qu'une *« émanation d'un soi (self) étranger »* [24].

Deux moyens sont utilisés pour y parvenir. Le premier est d'affirmer clairement une barrière claire et infranchissable entre humanité et animalité par le biais d'une hiérarchie des êtres vivants dont l'Homme serait le sommet. Le second est de dissimuler toutes les caractéristiques apparentes de l'animalité en chosifiant l'animal.

La deuxième solution est celle qui semble être adoptée dans la société occidentale moderne (chair consommée travaillée pour ne plus ressembler à l'animal vivant : poisson travaillé en filets et de moins en moins entiers, volailles prédécoupées plutôt que servies avec leurs plumes comme autrefois...) [24].

Le refus ou dégoût de l'acte de manger du vivant ou d'incorporer un aliment évoquant la vie serait donc lié notamment au fait que cela rappelle à l'Homme son statut d'omnivore et donc de carnivore. Il est donc réintroduit dans la chaîne alimentaire avec toute la violence liée au meurtre de l'animal chassé que cela peut évoquer, et qu'il ne voudrait pas voir ou accepter [24].

Pour compléter cette réflexion, on note que la civilisation occidentale actuelle par ses valeurs individualistes, et donc par son intérêt au sujet, a provoqué un intérêt vis-à-vis des affects, du désir et de la souffrance des individus et des animaux [24]. Ainsi, l'animal est « humanisé », plus « sujet » que jamais. En témoigne l'augmentation du nombre d'animaux de compagnie. D'où le paradoxe actuel : l'animal est donc vu soit comme matière alimentaire dévitalisée soit comme « sujet humanisé » désorientant ainsi le consommateur moderne.

Dans cette étude, le dégoût du sang constaté sur la viande rouge pourrait avoir une autre explication, d'autant plus qu'elle semblait plutôt intéresser une fille ainsi qu'un garçon qui « féminise » ce phénomène. La question peut se poser d'une relation entre l'acceptation du sang et l'acceptation des règles et plus largement de la sexualité.

Cette hypothèse peut en effet être soulevée d'autant que C. LEVI-STRAUSS a déjà montré que l'acte de manger est étroitement lié à l'acte de copuler [44]. De même, cette affirmation est d'autant plus vraie lorsqu'il s'agit de chair animale [24].

### **Il est difficile ou impossible de manger ce qui nous ressemble**

Le refus de manger par dégoût des aliments auxquels l'on prête des caractéristiques humaines, était parfois retrouvé : les huîtres assimilées à des crachats humains, les escargots bavant comme des bébés, les framboises du fait de leurs poils, la cervelle comme siège de la conscience...

Il est déjà su que « *tout ce qui est biologiquement comestible n'est pas culturellement comestible* » [24]. En effet, certains aliments provoquent du dégoût, de l'aversion dans certaines cultures et sont à l'inverse très recherchés dans d'autres. Ainsi les insectes ne sont quasiment pas consommés en Europe de l'Ouest [24]. Cela ne peut s'expliquer seulement par des raisons sensorielles, toxicologiques ou nutritionnelles mais plutôt par des systèmes de règles culinaires (cuisines) complexes propres à chaque culture. Cela s'explique aussi par des sources alimentaires locales suffisantes ne nécessitant pas le recours par exemple aux rats ou aux ragondins comme on le faisait dans notre région dans les périodes de grandes famines.

Les règles culinaires permettent de définir les produits comestibles « bruts » mangeables en donnant la façon de les préparer pour les rendre familiers, acceptables. Elles définissent également l'immangeable.

Mais la culture gastronomique française approuve pourtant la consommation d'huîtres, d'escargots, de framboises, etc...

En fait, l'hypothèse principale avancée par C. FISCHLER déjà évoqué plus haut, est la suivante : l'explication par le refus de manger le soi (self) étranger, c'est-à-dire le refus d'incorporer tout élément comestible dont l'individu estime qu'il présente des caractéristiques trop proches de l'homme (animal qu'il « anthropomorphise ») [24].

En effet, certains sujets présenteraient individuellement une difficulté à manger voire une aversion pour certains types d'aliments qu'ils considèrent comme trop « humains », trop « proches d'eux ». Ils auraient ainsi plus de mal à identifier et classer ces aliments tels qu'ils sont, c'est-à-dire non-humains.

Ainsi, un adolescent voyait l'escargot qui bave comme un bébé, un autre l'huître comme un crachat humain, et un dernier une framboise vêtue de poils c'est-à-dire tous les éléments faisant selon leur propre imaginaire un lien direct et franc avec leur humanité.

Il est intéressant de noter que pour inclure un animal dans le domaine du mangeable, les logiques de proximité avec les hommes semblaient prévaloir. Les animaux trop proches ou trop éloignés de l'humanité sont souvent frappés d'interdits et reconnus comme immangeables, bien que les frontières varient suivant les cultures [45].

### **Il est difficile ou impossible de manger un animal que l'on respecte ou pour lequel on a une proximité affective particulière**

La difficulté de manger les êtres vivants pour lesquels les adolescents avaient une affection ou un respect particulier, notamment le cheval, a été souvent mise en valeur. Il semblait donc qu'il n'était pas possible, par principe, de manger son animal domestique du fait de sa proximité affective.

En Angleterre par exemple, le lapin n'est quasiment pas consommé car très souvent utilisé comme animal domestique [46]. Dans la plupart des pays où il est domestiqué, et à l'exception des périodes de famines, le chien n'est pas consommé et la cynophagie est même taboue [47].

On note toutefois quelques exceptions : en effet, certaines cultures consomment des animaux qu'ils ont su domestiquer : les aborigènes d'Australie n'hésitent pas à consommer le dingo par exemple qu'ils peuvent capturer jeune et utiliser comme compagnon ou chien de chasse [27] [47].

De même si l'animal familier perd cette qualité, il retourne dans la catégorie du mangeable. Ainsi, dans la paysannerie française, *« le cochon [...] est souvent baptisé d'un prénom humain [...] qui, en le personnifiant, le fait entrer dans la famille [...]. On le nourrit, le soigne avec attention, affection » [...]. Quand l'heure de la mise à mort arrive, on se fâche avec lui, l'accusant de quelques forfaits [...] « il est sale, comme un gagnou » [...] « il ne pense qu'à « manger »...accusations qui permettront tout d'abord la distanciation puis la mise à mort »* [27] [48].

L'imaginaire culturel et mythologique semble être une explication complémentaire au fait que certains animaux qui nous sont proches soit rendus impropres à la consommation: ainsi, pour

l'Occidental, manger du chien (cynophagie) est « *tout à la fois cannibale et primitif* » car vu notamment à travers le prisme de la mythologie grecque « *qui situe vers les Indes des sauvages à tête de chien et qui aboient* » [27].

Ce respect et cette proximité affective induits par la domestication dans la majorité des cas, pouvaient parfois aussi être liés à l'utilité sociale de l'animal, notamment sportive. Ceci correspondait une fois de plus à la représentation de l'animal autrement que comme une source alimentaire.

En Angleterre par exemple, l'hippophagie est un tabou. Ceci est probablement lié au fait que le cheval a été précocement un animal de loisir (courses hippiques) dans son histoire [46].

De même en France, au temps de la chevalerie, le cheval n'était pas consommé car une relation particulière s'était instaurée avec lui.

C'est seulement par l'influence des conditions de subsistances (guerres Napoléoniennes), puis par celle des hygiénistes (viande de bonne valeur nutritionnelle) que la viande chevaline s'est mise dans les assiettes françaises et a pu être acceptée par la suite. Les défenseurs des droits des animaux auraient également participé à ce changement alimentaire : il valait mieux en effet manger les chevaux âgés que de les exploiter ou les maltraiter.

Ainsi le scandale alimentaire survenu en février 2013, relatant le remplacement de la viande de bœuf par de la viande de cheval au sein de certaines enseignes, à l'insu du consommateur, a eu des répercussions différentes selon les pays européens.

Il est globalement très difficile pour l'Homme de manger un être vivant qui lui est proche (que cette proximité soit liée à des caractéristiques physiques ou fonctionnelles, ou qu'elle soit d'ordre affective). L'acte de tuer l'animal ne va pas de soi : son autorisation ou interdiction sont liées au respect que l'on porte à l'existence de celui-ci quel qu'il soit.

Deux moyens existent cependant pour surmonter la difficulté du meurtre alimentaire : le sacrifice religieux comme motivation principale avec consommation secondaire de la viande à disposition, et le fait de manger une viande avec mise en place de précaution sur « *les conséquences négatives de l'intervention humaine dans l'ordre de la vie* ». Dans cette seconde option, on réalise un abattage avec mise à mort selon des rites religieux (religions juive et musulmane), permis par le sacrifice déjà réalisé par le Christ sur la croix et commémoré par l'eucharistie (religion chrétienne), rationalisé sur un mode de chosification de l'animal avec une organisation taylorisée de la mise à mort (culture païenne) [27].



## **5) Importance de l'image corporelle**

### **Importance de l'image corporelle**

L'importance de l'image corporelle est apparue de façon récurrente au cours de l'étude. Le corps de l'adolescent est un lieu de changement, il se transforme au fur et à mesure du développement pubertaire. Il devient également un lieu de parole pour l'adolescent qui ressent les choses et les exprime par son corps. On peut parler d'un véritable langage du corps. Le corps est alors un objet de transition avec l'environnement, il est un objet de reconnaissance sociale parmi les autres adolescents. Selon F. DOLTO : « *A l'adolescence, on se construit une image idéale de soi basée sur les critères de la bande, ses modes, sa morale, ses valeurs. On se sent beau ou on se sent laid dans la mesure où on s'approche ou pas de cette image idéale de soi.* » [49].

La plupart des adolescents ont déclaré faire attention à ce qu'ils mangeaient pour ne pas devenir gros bien que la majorité d'entre eux n'aient pas eu de problème de poids. Ceci était retrouvé de façon majoritaire chez les filles. Comme il est dit dans la thèse sur *l'évaluation de la prise en charge des enfants en surpoids* : dans les pays industrialisés, la majorité des adolescents se trouvent bien tels qu'ils sont, mais beaucoup (environ 30 %), surtout les jeunes filles, sont très préoccupés par leur corps, leur aspect, et certains (environ 20 %) se trouvent trop gros alors que leur IMC est normal [50].

Le même constat était fait par A. BRACONNIER et D. MARCELLI en France en 1998, 68% des adolescents se trouvaient bien comme ils étaient (quant à leur corpulence), les garçons plus que les filles; 20.7 % se considéraient comme gros, les filles trois fois plus que les garçons; 60.7 % des filles et 23.2 % des garçons souhaitaient maigrir. Parmi les adolescents, 9.3% avaient déjà fait un régime, les filles cinq fois plus que les garçons et 30 % environ des adolescents étaient préoccupés par leur poids et/ou avaient des stratégies de contrôle pondéral, les filles quatre fois plus que les garçons [51].

### **« L'idéale minceur »**

Malgré les différences de vision entre les filles et les garçons en ce qui concerne le corps et la beauté, les adolescents essayaient de tendre vers un idéal qui est la minceur. Pour eux, la minceur était équivalente à une normalité ce qui n'avait rien d'étonnant puisque c'est une chose admise dans notre société moderne. C. FISCHLER souligne que « *la minceur est l'objet*

*d'une véritable quête, c'est un Graal, peut-être en définitif la forme moderne de la sainteté ».* Il décrit également la minceur, de nos jours, comme « *un idéal de beauté* » [24].

D. GUILHEM et M. SELLAMI expliquent également que « *La sveltesse reste malgré tout un idéal esthétique vers lequel il faut tendre. Il s'agit de se créer une façade socialement valorisée, au minimum de « ne pas être vu(e) », c'est-à-dire d'être conforme aux normes dans le regard des autres, de ne pas être classé(e) parmi les groupes marginaux ...* » [21].

La minceur était donc recherchée pour se fondre dans la masse, pour entrer dans la norme. Cependant, trois adolescentes avaient rejeté une minceur extrême qu'elles considéraient comme inesthétique et dangereuse pour la santé. Dans le colloque OCHA les adolescents décrivent le corps anorexique ainsi : « *le corps anorexique est le summum de la laideur avec cette comparaison très dure avec l'image du cadavre, desséché de l'intérieur. Contrairement au corps obèse – qu'ils jugent laid - mais dans lequel ils peuvent encore voir des valeurs positives, il n'y a pas la moindre valeur dans leurs représentations de la maigreur extrême.* » [21].

De nombreux aliments ont été cités comme étant responsables d'une prise de poids. Il s'agissait d'aliments jugés gras dont les adolescents limitaient leur consommation. Ceci est très répandu dans notre société qui peut être considérée comme le dit C.FISCHLER comme « *lipophobe* », elle hait la graisse [24]. Elle évite les aliments considérés comme faisant grossir. Il existe une restriction volontaire vis-à-vis de ces aliments, mais en période de tristesse ou de cafard il peut y avoir une compensation alimentaire entraînant une prise excessive de ce type d'aliments et donc de poids. Dans le colloque Ocha, « *les adolescents envisagent ces aliments comme des ennemis sournois toujours prêts à faire des ravages* » [21].

### **Une peur de l'obésité**

Le surpoids et l'obésité sont des problèmes de santé publique au niveau mondial. En 1974 avait lieu le premier congrès international sur l'obésité afin de définir le caractère « *sérieux* » de cette maladie. En 1985, aux Etats-Unis, l'obésité fut déclarée problème de santé publique. Sa reconnaissance médicale officielle comme maladie date de 1990. En France l'obésité prend également de l'ampleur. Sa prévalence atteint 15 % de la population adulte, alors qu'elle était de l'ordre de 8,5 % il y a douze ans [52]. Le surpoids concerne par ailleurs un enfant sur six.

Le ministère de la santé a donc proposé un plan obésité 2010-2013 [52]. Ce plan n'a pas été abordé en tant que tel, mais les adolescents ont pour la plupart donné leur avis à ce sujet.

Leurs représentations des causes de l'obésité n'étaient guère différentes de celles de la population générale même s'ils ne les formulaient pas exactement de la même façon. Des facteurs environnementaux étaient considérés comme favorisant l'obésité telle une prise d'aliments trop caloriques, un excès de prise alimentaire, une sédentarisation (grignoter devant la télévision et l'ordinateur). Elle était aussi en lien avec l'éducation parentale. Une cause individuelle liée à notre patrimoine génétique a également été identifiée.

Ceci correspond plus ou moins aux causes de l'obésité citées par la population générale qui sont « *l'alimentation « fast-food », la surconsommation télévisée supérieure à deux heures par jour, « l'anarchie alimentaire » (manger non équilibré), la surconsommation de produits alimentaires non sains et la technologie moderne n'encourageant pas l'activité physique et l'alimentation saine et l'impact médiatique de cette technologie. La responsabilité parentale est évoquée également comme une des causes de l'obésité chez l'enfant. Pour 91% des Américains les parents sont responsables de la prise en charge pondérale de leur enfant, bien plus que le gouvernement (16%) ou autres intervenants.* » [53]

Certains de ces facteurs sont également admis par l'HAS puisqu'elle recommande dans sa *synthèse de recommandation des bonnes pratiques sur le surpoids et l'obésité de l'enfant et de l'adolescent* d'augmenter l'activité physique quotidienne et de limiter les comportements sédentaires notamment le temps d'écran à visée récréative [54].

Le plan obésité 2010-2013 préconise également d'agir sur l'environnement en « *mangeant équilibré, en diminuant le temps devant un écran et en augmentant le temps de sommeil* » [43].

L'influence du temps de sommeil sur l'obésité n'a pas été évoquée et semblait donc méconnue des adolescents exposés à une réduction de leur temps de sommeil.

La responsabilité parentale sur l'obésité a été évoquée mais sans être développée. Il est vrai que les parents ont un rôle clé dans la prévention de l'obésité surtout chez les enfants et les adolescents.

L'importance de la relation mère-fille notamment sur les choix alimentaires n'a pas été retrouvée. En effet, on sait que l'adolescence est une période de conflit entre les enfants et les parents et en particulier entre mères et filles. Du fait de leur appartenance au même sexe, les

mères s'identifient plus aisément sur le plan corporel à leur fille et transposent sur leur fille leur propre peur de « grossir » et surtout de ne plus pouvoir maigrir. Ceci modifie chez les filles leurs choix alimentaires comme évoqué dans le colloque Ocha [15].

L'image de l'obèse dans l'étude était quelqu'un qui mangeait tout le temps, qui se goinfrait. Etymologiquement le mot obèse dérive de « obedere » qui signifie « consommer, dévorer » ce qui donne une image péjorative de l'obèse. C. FISCHLER le décrit comme glouton et gourmand et dit que les enquêtes montrent que la société le pense gros parce qu'il mange trop, incapable qu'il est de se contrôler [24].

De plus l'obésité semblait être une source d'exclusion sociale, l'obèse étant victime d'insultes, de moqueries. Si au XIXème siècle et dans les siècles précédents, l'obésité ou l'embonpoint étaient perçus comme sources de richesse et étaient plutôt bien vus par la société, on les associait à la santé, la prospérité et à la respectabilité paisible. Notre époque moderne est plutôt considérée comme « obèsophobe » [24]. En effet, on peut noter une certaine discrimination sociale et notamment professionnelle vis-à-vis des obèses [27]. L'Has souligne que « *les personnes ayant une obésité sont susceptibles de passer moins de temps à l'école, sont moins acceptées dans les écoles prestigieuses et occupent moins de postes enviés. On retrouve ces discriminations en France, en particulier sur le marché du travail.* » [55]

Enfin, les conséquences sur la santé que pouvait avoir l'obésité ont souvent été évoquées. Les termes « *essoufflement* » et « *difficultés à la marche* » ont été régulièrement cités comme complications de l'obésité. Leurs représentations des méfaits de l'obésité étaient conformes à la réalité.

## **6) Alimentation et âge**

L'adolescence est un moment clé dans la vie d'un être humain. C'est une transition pour quitter le monde des enfants et rentrer dans le monde des adultes. L'adolescent modifie ses comportements pour affirmer ses choix et développer sa propre identité. Ceci se répercute également sur ses choix alimentaires. On observe donc à cette période un abandon, un rejet de certains aliments au profit de nouveaux qui semblent plus adaptés à leur âge.

En effet, il ressortait de l'étude que les adolescents délaissaient certains aliments comme les Casse-Croûtes\* (goûters au chocolat) et le lait, au profit des frites, des hamburgers, des pizzas... Ils considéraient ces aliments comme propres à leur groupe d'âge. Ils leur apportaient une identité et leur permettaient de sortir des stéréotypes puisqu'on pouvait les manger avec les mains, dans la rue ...

Le lait était donc rejeté de façon majoritaire à cette période de leur vie parce qu'il avait une connotation très enfantine. En effet, les bébés ne boivent que ça et ensuite cela représente une part importante de l'alimentation de l'enfant. Or à l'adolescence on veut sortir de l'enfance, donc même s'ils aimaient ça, ils le laissaient de côté momentanément pour « *faire grand* ».

L'expression populaire « *si on lui pressait le nez, il en sortirait du lait* » traduit bien cette difficulté à se faire reconnaître comme un « *grand* ». Le même constat est fait dans le colloque Ocha [21].

### **« Aliments navettes »**

En revanche on notait un certain attachement aux aliments comme les bonbons, les biscuits, le chocolat. N. DIASIO qualifie ces aliments d'« aliments navettes » en disant qu'ils font un lien entre le monde de l'enfance et celui de la jeunesse [22]. Ceux-ci permettent donc de faire une transition en douceur et garantissent une « *stabilité rassurante dans un horizon en mouvement* » [22]. .

### **« Aliments doudous »**

Une chose étonnante était que le goûter (biscuits, tartines) devait être réservé aux jeunes et que si un adulte en prenait c'est qu'il retombait en enfance. Le goûter était quelque chose d'important qui les confortait dans leur statut de jeunes. Même s'ils avaient envie de devenir

adulte cela les rassurait d'avoir des petites habitudes bien à eux. N. DIASIO a qualifié ces aliments d' « *aliments doudous* », des aliments qui apportent du réconfort, qui leur font du bien [22].

Même s'ils se complaisaient dans leur statut de jeune, le monde de l'adulte attirait les adolescents. Pour cette raison ils expérimentaient de nouveaux aliments qu'ils considéraient comme des aliments d'adulte, par exemple le café ou l'alcool.

### **Alcool et adolescents**

Dix-huit ans semblaient être l'âge requis pour boire de l'alcool. Des adolescents affirmaient en consommer en soirée. S'ils disaient qu'il fallait être majeur pour boire de l'alcool, c'était dû à leur éducation et à leur savoir. Mais étant dans une période d'expérimentation, de non-respect des règles, ils voulaient en découvrir les effets. Ils buvaient car ils identifiaient l'alcool comme un moyen de se sociabiliser, de vaincre ses inhibitions et de faire la fête.

L'alcool semblait considéré comme une boisson de garçon, les filles en buvaient également mais moins. Ces éléments sont également rapportés par M. CHOQUET. [25]

Le fait que l'alcool soit consommé de plus en plus jeune est une réalité, c'est même un phénomène qui prend de l'ampleur et qui inquiète les parents. C'est également le cas du « *binge drinking* » qui est une consommation massive d'alcool en un temps très bref : « *Il est aussi actuellement très préoccupant de constater que la consommation d'alcool se banalise même chez les plus jeunes, dès le collège, avec une modalité particulière de consommation qu'est celle du binge drinking* » [56] [26]. Ceci n'a pas été évoqué dans l'étude.

Le vin était considéré comme une boisson de « *vieux* ». En effet, les jeunes boivent d'avantage de la bière ou des spiritueux [25]. Ceci était en partie dû au goût du vin que les adolescents trouvaient particulier et qu'il fallait apprendre à apprécier. Ils notaient que la première gorgée était rarement convaincante. Or, l'adolescent boit de l'alcool pour obtenir des effets immédiats et se faire plaisir. Le vin ne lui procurant pas cela il va le délaisser à cette période de sa vie.

## **7) Représentations sexuées de l'alimentation**

Certains aliments semblaient plutôt féminins comme les pommes, la salade et le poisson. Et d'autres semblaient masculins comme la viande et les pommes de terre. Une enquête réalisée par l'INSEE auprès des hommes et des femmes vivants seuls sur leur consommation fait le même constat et dit : « *fruits et légumes pour les femmes, alcool et viande pour les hommes* » [57].

Les pommes, la salade, le poisson sont considérés comme des aliments peu caloriques selon l'imaginaire populaire. Ceci peut expliquer leur consommation préférentielle par les filles car étant plus préoccupées par leur image corporelle elles ont tendance à limiter leur prise d'aliments présumés gras. D. GUILHEM, N. TAFFERANT, et M. SELLAMI disent que : « *les normes pèsent sur les adolescents, garçons ou filles mais différemment, ne mobilisant pas les mêmes ressorts psychologiques, notamment celui de la culpabilité, très féminin. Le discours des adolescents est différent notamment par rapport aux formes du corps et à la beauté. Là où un bourrelet apparaîtra comme un excès et entraînera restrictions alimentaires ou volonté de restriction et culpabilité chez les filles, il passera inaperçu chez les garçons. Pas parce que ces derniers ne se soucient pas de leur corps ou du corps des autres mais parce qu'ils ont une marge de « tolérance » beaucoup plus grande que celle des filles, tant pour eux-mêmes que pour juger le corps du sexe opposé. Ils ont également une perception différente de l'excès pondéral. Pour les garçons, avoir un peu de poids (jusqu'à cinq-sept kilos de « trop ») ne fait pas basculer dans la laideur ; ils restent « normaux »* » [13] [58].

Les garçons, se souciant moins de leur apparence physique, tendaient vers une alimentation plaisir et leur permettant plus ou moins de développer leurs muscles. Dans le colloque OCHA on souligne que « *d'autre part, le poids est traduit en termes d'énergie, de muscles, de capacité à se dépenser physiquement par le sport beaucoup plus chez les garçons que chez les filles. Les filles perçoivent davantage le sport comme un moyen de modifier l'esthétique corporelle plutôt qu'en termes d'énergie ou défoulement... La représentation du corps chez les garçons ne se limite pas à l'esthétique mais elle donne beaucoup de place à la fonction, celle-ci pouvant de plus être valorisante dans leur regard sexué.* » [13]. C'est pour cela qu'on leur attribuait plus particulièrement la viande et les pommes de terre.

Chez les filles, la prise alimentaire semble être le reflet de l'image corporelle, elle agit comme un miroir. En revanche chez les garçons, elle semble plus liée à la fonction et le reflet de la forme.

## **8) Sources et appropriations des messages nutritionnels**

### **Les parents : 1<sup>ère</sup> source de messages sur l'alimentation**

Les adolescents ont beaucoup parlé de l'éducation alimentaire transmise par leurs parents, en effet une partie de leurs représentations découlait des messages entendus quotidiennement au sein du foyer. Pour eux les propos répétés par leurs parents concernant la prévention représentaient des messages forcément à suivre. Certains des messages du PNNS étaient d'ailleurs repris par leurs parents.

Cette importance de l'éducation alimentaire parentale provient de la volonté des parents de prodiguer à leurs enfants une éducation alimentaire. Le baromètre de l'alimentation 2007 montre en effet que 87.8% des adultes estiment que l'éducation alimentaire doit provenir en premier lieu du cercle familial [59].

### **Les campagnes de prévention télévisées : des slogans qui marquent**

D'une façon inattendue les adolescents ont su rapporter spontanément les messages préventifs du PNNS diffusés depuis la mise en application de la loi du 9 août 2004 sous chaque publicité vantant un produit provenant de l'industrie agro-alimentaire. Cela va à l'encontre de ce qui est retrouvé chez les adultes en 2011, les cinq messages de prévention cités en premier sont alors moins bien mémorisés qu'en 2010 [60].

Parmi ces messages celui qui revenait le plus souvent était « *cinq fruits et légumes par jour* », la bonne mémorisation de ce message en particulier est aussi retrouvée chez les adultes dans le baromètre de l'alimentation 2011 [60].

Mais ils ont aussi parlé des trois produits laitiers (ou tout du moins de l'importance des laitages dans l'alimentation sans forcément préciser le chiffre trois) ce qui diffère totalement des résultats retrouvés chez l'adulte : en 2011 seulement 1% des Français adultes ont retenu le message sur la consommation de produits laitiers [60].



Cette bonne mémorisation est d'ailleurs étonnante car les médecins eux-mêmes ne les ont pas parfaitement intégrés. En 1997, près d'un médecin sur deux pensait ne pas être suffisamment informé sur l'alimentation et en 2005, ils sont une majorité à être demandeurs d'informations sur les questions alimentaires et de nutrition permettant de les aider dans l'exercice de la médecine [61].

### **Des messages différemment intégrés en fonction des adolescents**

Les adolescents se souvenaient donc bien des messages entendus mais ensuite les intégraient différemment dans leurs représentations. Cela allait de représentations complètement calquées sur le message à des représentations très différentes du sens des messages initiaux. Le plus souvent leurs représentations avaient leur base dans un message de prévention mais c'était plutôt dans la raison de ces recommandations et sur leurs effets qu'ils se méprenaient parfois. Par exemple certains pensaient qu'il était recommandé de consommer de l'huile d'olive car celle-ci était moins grasse que le beurre. D'autres buvaient du thé en se disant qu'il contenait du calcium tout en étant plus léger que le lait.

Ces interprétations parfois farfelues sont à prendre en considération car comme le souligne J-P POULAIN, la déconstruction des aliments par les recommandations officielles (lipides, protéines..) peut entraîner des orthorexies [62]. Les messages de prévention peuvent pousser certains à des troubles alimentaires avec non pas une obsession de la quantité comme dans l'anorexie mais une obsession de la qualité [63]. Ces troubles obsessionnels sont en augmentation depuis plusieurs années et sont donc probablement à prendre en compte pour l'adaptation des messages de prévention [64].

Mais contrairement à d'autres travaux, un lien entre l'intégration des messages et leurs modes de diffusion n'a pas été recherché. En effet dans une étude effectuée auprès de cent-trente-et-un étudiants par des chercheurs grenoblois, il est démontré un effet boomerang des messages de prévention lorsqu'ils sont intégrés à des publicités vantant des produits hédoniques (dans l'étude : un Big Mac\*) [65]. Les personnes interrogées sous-estiment le nombre de calories de ces aliments lorsque la publicité les vantant est accompagnée d'un message sanitaire, contrairement à une publicité seule. Il est supposé un effet inconscient du message sanitaire justifiant l'ingestion de ces aliments hédoniques [65].

## Ambivalence entre désir et nécessité d'appliquer les messages

Selon J-P POULAIN « *ni l'accumulation ni même la compréhension des connaissances nutritionnelles ne changent nécessairement les habitudes alimentaires des individus* ». En effet alors que les messages de prévention étaient bien mémorisés et intégrés, il y avait un écart entre leurs représentations et leur comportement. Cet écart vient d'une ambivalence entre « *ce que je dois faire, ce qui est moral et bon pour moi* » et « *ce que j'ai envie de faire, ce qui me fait plaisir, ce qui est le plus facile pour moi* » [27].

Tout d'abord comme M-P JULIEN le souligne, une partie des adolescents pensent qu'ils ne sont pour le moment pas concernés par ces messages parce qu'ils étaient trop jeunes ce qui étaient aussi retrouvé ici [14]. Ils pensaient qu'ils étaient en âge de profiter et de ne pas se préoccuper du côté diététique de leur alimentation. En revanche ils pensaient qu'ils devraient s'en préoccuper quand ils seraient plus âgés.

Ensuite le choix alimentaire s'inscrivant dans un cadre global et pas seulement nutritionnel, ils choisissaient ce qu'ils mangeaient aussi en fonction de la praticité /commodité (cinq fruits et légumes en trois repas cela paraissait compliqué) et surtout de leurs goûts. S'opposaient alors l'Alimentation Santé et l'Alimentation Plaisir. D'ailleurs même si l'Alimentation Santé est de plus en plus présente, les Français portent toujours une grande attention aux goûts des aliments qu'ils mangent [66]. Ces goûts seraient dus à une prédisposition innée. En effet un article sur les déterminants des comportements alimentaires des enfants montre que l'alimentation grasse et les aliments sucrés sont habituellement préférés par les enfants au contraire des légumes. Cette préférence pour le sucre est notée en observant les expressions du visage des nourrissons [67].

De cette ambivalence découlait une culpabilité car, comme les adultes qui pensent que le fait d'avoir une alimentation saine ou non dépend avant tout d'eux-mêmes, les adolescents estimaient qu'en connaissance de ces messages ils seraient les seuls responsables d'une mauvaise santé due à une « *mauvaise alimentation* » [59]. En effet il reste une notion de morale et de « *faire bien* » dans ces messages [68]. Et pourtant selon F. MOTTOT, les campagnes de prévention se veulent depuis quelques années de moins en moins moralisatrices mais plus tournées vers l'épanouissement et une santé « *positive* » [68]. Par exemple dans la prévention de l'obésité, une analyse qualitative des campagnes diffusées par le PNNS2 auprès

des enfants et des adolescents entre 2001 et 2010 montre une majorité de campagnes basées sur « *l'argument santé* » plutôt que sur « *l'argument social* » [69].

Et par conséquent nombre de ces adolescents disaient se sentir coupables lorsque leur alimentation ne suivait pas les règles prescrites. Parfois même ils cherchaient alors des moyens de compenser et cela souvent par la pratique d'une activité physique sensée éliminer les excès alimentaires.

## **V - Conclusion**

Il a donc été possible d'étudier les représentations sur l'alimentation selon sept catégories proposées spontanément par les adolescents et qui faisaient sens.

La population étudiée était homogène, constituée d'adolescents volontaires ayant en grande majorité des IMC dans la norme (entre le 3<sup>ième</sup> et 97<sup>ième</sup> percentile de la courbe de corpulence adaptée à l'âge et au sexe) bien que six adolescents étaient ou semblaient être en surpoids. Ces représentations étaient donc spécifiques de la population étudiée.

Ces catégories de représentations, très transversales, étaient les suivantes : l'alimentation comme processus d'autonomisation et de socialisation de l'adolescent ; le rapport avec la nourriture industrielle, les fast-foods et le « bio » ; le rapport au vivant ; les représentations de l'image corporelle ; l'alimentation et l'âge ; les représentations sexuées de l'alimentation ; la réception des messages de prévention alimentaire.

Conformément aux conseils édictés par les différents PNNS, il importe pour les acteurs de santé publique, et notamment les médecins généralistes qui sont souvent en première ligne, d'adapter les messages de prévention alimentaire à chaque individu. Il est nécessaire de tenir compte des représentations individuelles ou collectives qui peuvent dévier le message nutritionnel de sa cible, et induire un effet non prévu pouvant mettre à mal l'éducation alimentaire instituée.

Cette thèse a donc essayé de contribuer à faire modestement la part des choses sur la réalité de la pensée adolescente en balayant certaines idées reçues ancrées dans l'imaginaire collectif telles que le refus d'accepter le mode de vie familial ou l'idée de l'« américanisation » des adolescents d'aujourd'hui. Au contraire, un attachement au mode de vie familial ainsi qu'aux valeurs parentales dans le domaine alimentaire, et une valorisation du produit « bio » ou naturel par rapport à l'alimentation industrielle ont été retrouvés. Elle a également permis de faire apparaître des points novateurs avec comme exemple principal la représentation sexuée de certains aliments. Ce concept n'a, à notre connaissance, pas été décrit dans la littérature.

Il serait intéressant d'intégrer ces thèmes lors de futures études quantitatives sur l'alimentation adolescente afin de préciser l'importance des représentations qui ont été relevées.

De même, il serait intéressant de réaliser une série d'entretiens auprès de populations adolescentes plus ciblées : adolescents en surpoids ou obèses et adolescents ayant un trouble du comportement alimentaire.

Une étude mêlant l'aspect qualitatif puis quantitatif pourrait déceler plus de différences entre les représentations des adolescents (différences par genres, par groupes socio-culturels...). Enfin, des études spécifiques de ces thèmes (peu nombreuses actuellement) pourraient être menées chez les enfants plus jeunes ou chez les adultes pour cibler les différences de représentations de l'alimentation entre les différentes classes d'âges.

## **VI - Bibliographie**

- [1] Programme National Nutrition Santé. PNNS 2001-2005. Ministère de l'emploi et de la solidarité, Ministère délégué à la santé. Paris. 2001.
- [2] Programme National Nutrition Santé PNNS 2006-2010. Ministère de l'emploi et de la solidarité, Ministère délégué à la santé. Paris. 2006
- [3] Programme national nutrition santé PNNS 2011-2015 : Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. Paris. 2011
- [4] OMS. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Who Tech Rep Ser. 2003. 916
- [5] Swinburn BA, Caterson I, Seidell JC, James WP. Diet, nutrition and the prevention of excess weight gain and obesity. Public Health Nutr. 2004 Feb ; 7(1A):123-46.
- [6] Etude nationale nutrition santé, ENNS. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). InVS. 2006. page consultée le 05/10/2011.  
[http://www.invs.sante.fr/publications/2007/nutrition\\_enns/RAPP\\_INST\\_ENNS\\_Web.pdf](http://www.invs.sante.fr/publications/2007/nutrition_enns/RAPP_INST_ENNS_Web.pdf)
- [7] Castetbon K. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS): bilan des études et résultats observés. Cah Nutr Diet. 2001 Mai ; 46(2) : 11-25
- [8] INCA 2, 2007. Page consultée le 09/02/2013. <http://www.anses.fr>
- [9] Guignon N, Herbet JB, Danet S, Fonteneau L. Santé des adolescents scolarisés en classe de troisième de 2003-2004. DREES Etudes et résultats. 2007 Mai ; 573
- [10] Jourdain Menninger D, Lecoq G, Guedj J, Boutet P, Danel JB, Mathieu G. Evaluation du programme national nutrition santé PNNS2 2006-2010. 2003 Avr; Rapport tome 1
- [11] Jodelet D. Les représentations sociales. Paris : PUF ;1994
- [12] Rodier C. Goûts et dégoûts, représentations des aliments chez les adolescents. L'exemple des légumes et des produits laitiers. Actes du Colloque Ocha «Alimentations Adolescentes ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [13] Guilhem D. Le corps, le gras et l'esthétique corporelle : corps des filles et corps des garçons. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [14] Julien MP. Les normes, la faim et la liberté. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [15] Sellami M. La relation mère-fille au cœur des choix alimentaires Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13

- [16] Guetat M, Guilhem D, Lioré J, Rodier C. Les adolescents et la cantine : pratiques et représentations, spécificités régionales, institutions scolaires. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [17] Guetat M. Adolescence et alimentations de rue. Manger, boire et être ensemble dans l'espace public. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [18] Lioré J. La question halal, une question adolescente ? Données comparées Marseille/Strasbourg. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [19] De Singly F. Les Adonaissants. Paris : Armand Colin ; 2006
- [20] Baril G, Ouimet AM, Bergeron P, Seguin-Tremblay R, Gauthier A. Institut National de santé publique du Québec, Ados 12-14 : les dimensions socioculturelles des pratiques alimentaires et d'activité physique des adolescents, Recension des écrits. 2011 Sept
- [21] Pardo V, Hubert A, Guetat M, Guilhem D., Sellami M, Tafferant N. De la nécessité, après 3 ans de recherche de terrain, de dépasser les stéréotypes pour porter un nouveau regard sur ces mangeurs-acteurs, questions/réponses. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [22] Diasio N. On a vite fait de dire « adolescence »...Passages, ruptures et autonomisation. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [23] Hintermeyer P. La trahison des aliments. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes » ; Paris ; 2009 Oct 12-13
- [24] Fischler C. L'Homnivore. Indiana : O. Jacob; 1990 ; p192-3
- [25] Choquet M. Consommation abusive d'alcool et dépendance à l'adolescence. Acte de la conférence Les jeunes et l'alcool. 2009 mar 12;Palais des congrès, Paris
- [26] Glover-Blondeau AS. Le « binge drinking » ou l'hyperalcoholisation des jeunes, 2011 nov (<http://www.stop-alcool.ch/fr/type-de-consommation/binge-drinking> consulté le 25/02/2013)
- [27] Poulain JP. Sociologies de l'alimentation. 2002
- [28] Apfelbaum M. Risques et peurs alimentaires. 1998
- [29] CREDOC. Synthèses des baromètres de l'alimentation. 2008 Dec
- [30] Beck U. Risk Society : Towards of a New Modernity. Londres, Sage 1986
- [31] Rozin P. La magie sympathique, in Fischler C. Manger magique. Aliments sorciers, croyances comestibles. Editions Autrement;1994 ;22-37.

- [32] Corbeau JP. La représentation et la fréquentation de la restauration rapide hamburger par les consommateurs français de 15 à 25 ans (adolescents et jeunes entrant dans la vie). Rapport commandé par l'Institut Quick. 2010
- [33] Subratty AH, Imrit S, Jowaheer V. A web-based survey on adolescents' perceptions of food. *Nutrition & Food Science*. 2002;32(6):210–3
- [34] Harnack L, Stang J, Story M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. *J Am Diet Assoc*. 1999 Apr;99(4):436-41.
- [35] Boggio V. Les enfants des villes mangent-ils sainement ? *Pédiatrique pratique*. 2013 Fev 19
- [36] Zajonc RB. Attitudinal effects of Mere exposure, *J Pers Soc Psychol*. 1968;(9):1-27
- [37] Pliner P. The Effects of Mere Exposure on Liking for Edible Substances. *Appetite*. 1982 Sept;3(3):283-290
- [38] Brown K, McIlveen H, Strugnell C. Nutritional awareness and food preferences of young consumers. *Nutrition & Food Science*. 2000;30:230–5.
- [39] Hirsch M. Evaluation des risques et bénéfices nutritionnels et sanitaires des aliments issus de l'agriculture biologique (Directeur général de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments). Maisons-Alfort ; 2003 Avr 28  
<http://r0.unctad.org/infocomm/francais/ble/Docs/rapportAFSSA.pdf>
- [40] Malacrida A. Le terroir, territoire des affirmations adolescentes. Actes du Colloque Ocha « Alimentations Adolescentes ». Paris ; 2009 Oct 12-13
- [41] Agence Bio. Baromètre consommation et perception des produits biologiques en France. Paris ; 2009. Rapport n°0901164
- [42] Rozin P, Fallon AE. A Perspective on Disgust. *Psychol Rev*. 1987 ; 94 (1) : 23-41
- [43] Vialles N. Le sang et la chair - Les abattoirs des pays de l'Adour. Maison des sciences de l'Homme Paris. 1987
- [44] Lévi-Strauss C. La pensée Sauvage. Paris, Plon. 1962
- [45] Leach ER. L'unité de l'homme et autres essais. Gallimard. 1980
- [46] Barthet E. Pourquoi la viande de cheval est un tabou en Grande-Bretagne. *Le Monde.fr*. 2013 fev 12. [Consulté le 27/02/2013]. Disponibilité sur internet : [http://www.lemonde.fr/societe/article/2013/02/12/pourquoi-la-viande-est-un-tabou-en-grande-bretagne\\_1830793\\_3224.html](http://www.lemonde.fr/societe/article/2013/02/12/pourquoi-la-viande-est-un-tabou-en-grande-bretagne_1830793_3224.html)
- [47] Millet J. Manger du chien ? C'est bon pour les sauvages !. *L'Homme: revue française d'anthropologie*. 1995 ; 35(136) :75-94



- [48] Poulain JP. Le Cassoulet ; Histoire d'un plat. Inventaire du patrimoine culinaire de Midi-Pyrénées. Paris: Albin Michel; 1996
- [49] Dolto F, Percheminier C. Paroles pour adolescents : ou le complexe du homard. Gallimard jeunesse-Giboulées; 2007. p 24
- [50] Sarmont Scemana A. Evaluation de la prise en charge des adolescents en surpoids par les médecins généralistes après une enquête menée auprès des maîtres de stage de la faculté René Descartes paris 5. [Thèse de Médecine Générale]. Paris; 2006 Fev 07
- [51] Braconnier A, Marcelli D. L'adolescence aux mille visages : itinéraires et embuches. Paris : Editions Universitaires; 1991
- [52] Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Plan Obésité 2010-2013. 2011 Disponibilité sur internet :  
<[http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan\\_Obesite\\_2010\\_2013.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan_Obesite_2010_2013.pdf)>
- [53] Pelicand J, Doumont D. Quelles sont les représentations de l'alimentation et de l'obésité chez les parents et les enfants ? Implication et influence dans les stratégies éducatives. UCL RESO. 2005 Oct
- [54] ANAES. Prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent. Synthèse des recommandations. 2003 Sept
- [55] HAS. Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours. 2011 Sept. P21
- [56] Fonds européen de développement régional. (Page consultée le 04/03/2013). Alco binge, le projet,[en ligne]. <http://www.alcobinge.org/>
- [57] De Saint Pol T. La consommation alimentaire des hommes et femmes vivants seuls. INSEE Première. 2008 Mai; (1194)
- [58] Dany L. Image corporelle et estime de soi : une étude auprès de lycéens français. B Psychol. 2010 Sept ; 63(5) :321-34
- [59] CREDOC, Baromètre alimentation 2007, Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, 2007 Août
- [60] CREDOC, Baromètre alimentation 2011, Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, 2011 Sept
- [61] IFOP, Allégations santé : regard croisés médecins – consommateurs. 2005
- [62] Poulain JP. Dictionnaire des cultures alimentaires. PUF ; 2012. 419
- [63] Le Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC), L'orthorexie nerveuse – quand manger trop sain devient malsain ; 2004 Mar

- [64] Brytek-Matera A. Orthorexia nervosa, an eating disorder, obsessive compulsive disorder or disturbed eating habit?. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*. 2012 Mar;14(1):55-60
- [65] Werle C, Cuny C. The boomerang effect of mandatory sanitary messages to prevent obesity. *Mark Lett*, 2012 Jun 21
- [66] Mathé T, Pilorin T, Hébel H, Denizeau M du Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie (CREDOC). Du discours nutritionnel aux représentations de l'alimentation. *Cahier De Recherche*, (252). 2008 Dec
- [67] Scaglioni S, Arrizza C, Vecchi F, Tedeschi S. Determinant's of children's eating behavior. *Am J Clin Nutr*. 2011; 94(6suppl): 2006-11
- [68] Mottot F. Cinq fruits, cinq légumes. *Sci hum*, (195):46-47. 2008 Juil
- [69] Werle C, Boesen-Mariani S, Gavard-Perret ML, Berthaud S. Prévention de l'obésité auprès des adolescents : l'efficacité de l'argument « risque social » sur les intentions et comportements alimentaires. *Recherche et Applications en Marketing*. 2012 Dec ; 27(3)

# **VII - Table des matières**

## **Liste des abréviations** .....12

## **I - Introduction** .....15

## **II - Matériels et Méthode** .....17

## **III - Résultats** .....20

- 1) Caractéristiques de la population et des entretiens ..... 20
- 2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence ..... 21
- 3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods ..... 25
- 4) Un difficile rapport au vivant ..... 29
- 5) Importance de l'image corporelle ..... 31
- 6) Alimentation et âge ..... 35
- 7) Représentations sexuées des aliments ..... 37
- 8) Sources et appropriations des messages nutritionnels ..... 38

## **IV - Discussion** .....42

- 1) Discussion sur la méthode ..... 42
- 2) Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence ..... 44
- 3) Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods ..... 49
- 4) Un difficile rapport au vivant ..... 58
- 5) Importance de l'image corporelle ..... 63
- 6) Alimentation et âge ..... 67
- 7) Représentations sexuées des aliments ..... 69
- 8) Sources et appropriations des messages nutritionnels ..... 70

## **V - Conclusion** .....74

## **VI - Bibliographie** .....76

## **VII - Table des matières** .....81

## **VIII - Annexes .....83**

<u>Annexe 1</u> : Lettre aux parents des élèves - Coupon-réponse du consentement à la participation de l'étude .....	83
<u>Annexe 2</u> : Guide d'entretien .....	84
<u>Annexe 3</u> : Courbes de corpulence des enfants et adolescents .....	87
<u>Annexe 4</u> : Exemples d'entretiens .....	89
<u>Annexe 5</u> : Tableaux descriptifs des situations des adolescents .....	108
<u>Annexe 6</u> : Catégories Socio-Professionnelles .....	111
<u>Annexe 7</u> : Thèmes initiaux retenus lors du premier codage .....	113
<u>Annexe 8</u> : Répartition du travail entre les chercheurs .....	114

## **VIII - Annexes**

### **Annexe 1 : Lettre aux parents des lycéens**

Adresse Expéditeur

Date

**Objet : Entretien avec votre enfant dans le cadre d'un travail d'une thèse sur le thème « Nutrition et Adolescence »**

Madame, Monsieur,

Je suis interne en médecine générale à la faculté de Médecine d'Angers et je travaille actuellement, avec trois autres internes, sous la direction du Dr Eric Cailliez et du Pr Huez sur un projet de thèse ayant pour thème la nutrition et l'adolescence.

En effet, nous souhaitons comprendre la perception que peuvent avoir les adolescents de l'alimentation afin de pouvoir mieux adapter le discours de prévention nutritionnelle au sein des cabinets de médecine générale.

Pour cela, nous devons réaliser, au sein de l'établissement scolaire où est scolarisé votre enfant, des entretiens qui seront réalisés lors des heures de permanence. Chaque enfant sélectionné aura un entretien d'une durée allant de 30 minutes à 1 heure maximum. L'entretien se déroule dans le cadre du secret médical, en parfait accord avec le médecin scolaire de votre établissement.

A l'issue de cet entretien, un document d'information sur la nutrition sera remis à votre enfant. Il s'agit des recommandations faites par le PNNS (programme national nutrition santé) mis en place en 2001 par le ministère de la Santé.

En accord avec le directeur de l'établissement, M ..., je vous adresse ci-dessous un coupon d'autorisation pour la participation de votre enfant au projet « Nutrition et adolescence ». Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Veuillez agréer Madame, Monsieur, l'expression de mes cordiales salutations.

Signature Thésard



Merci de retourner ce coupon avant le 1<sup>er</sup> octobre 2011 (A découper)

Je soussigné, Monsieur/Madame ....., autorise/n'autorise pas (rayer la mention inutile) mon fils/ma fille ....., né(e) le ...../...../..... à participer à l'entretien placé sous le secret médical

A ....., Le .....

Signature :

## Annexe 2 : Guide entretien

« Bonjour, Je suis étudiant à l'université d'Angers et je fais un travail sur comment mangent les adolescents et qu'est-ce qui fait qu'ils mangent comme ça. Du coup j'aimerais qu'on discute ensemble de l'alimentation si tu es d'accord. Il y a peu de questions donc tu as le temps pour bien réfléchir. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, ce n'est pas un examen. L'entretien est enregistré puis retranscrit par écrit mais est anonyme donc ton nom n'apparaîtra nulle part. Nous allons commencer... »

### THÈME 1 : LE CHOIX ALIMENTAIRE

Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est-ce que tu as mangé hier?</li><li>• Qu'est-ce que tu as bu hier?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Qu'est ce qui fait que tu choisis cet aliment ?</li><li>• Qu'est-ce que t'apporte cette boisson ?</li><li>• Est- ce que cela t'a plu?</li><li>• Est-ce que tu manges toujours comme ça</li><li>• Est-ce toi qui choisis ce que tu manges?</li><li>• Que mangerais-tu si c'était toi qui choisissais? Ce serait quoi ton menu pour te faire plaisir?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peux-tu m'en dire un peu plus ?</li><li>• Qu'est-ce que ça t'évoque?</li><li>• Peux-tu me donner des exemples ?</li><li>• peux-tu m'expliquer?</li><li>• Qu'est-ce que tu veux dire par là?</li></ul>

### THÈME 2 : L'ENTOURAGE DANS LA PRISE ALIMENTAIRE

Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avec qui manges-tu habituellement ?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Est-ce nouveau pour toi ?</li><li>• Est-ce que cela change ta manière de manger ?</li><li>• Est-ce que cela change ta manière de boire ?</li><li>• Est-ce que cela t'apporte quelque chose ?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peux-tu m'en dire un peu plus ?</li><li>• Qu'est-ce que ça t'évoque?</li><li>• Peux-tu me donner des exemples ?</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce que tu veux dire par là?</li> <li>• Peux-tu m'expliquer?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cela t'arrive-t-il de manger seul ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cela change-t-il de façon de manger ?</li> </ul>	

### THÈME 3 : LE LIEU DE L'ALIMENTATION

Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Où est-ce que tu manges habituellement ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est-ce nouveau pour toi ?</li> <li>• Y'a-t-il des endroits où tu préfères manger ?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peux-tu m'en dire un peu plus ?</li> <li>• Qu'est-ce que ça t'évoque?</li> <li>• Peux-tu me donner des exemples ?</li> <li>• Qu'est-ce que tu veux dire par là?</li> </ul>

## THÈME 4 : LES INTERDITS ET OBLIGATIONS ALIMENTAIRES

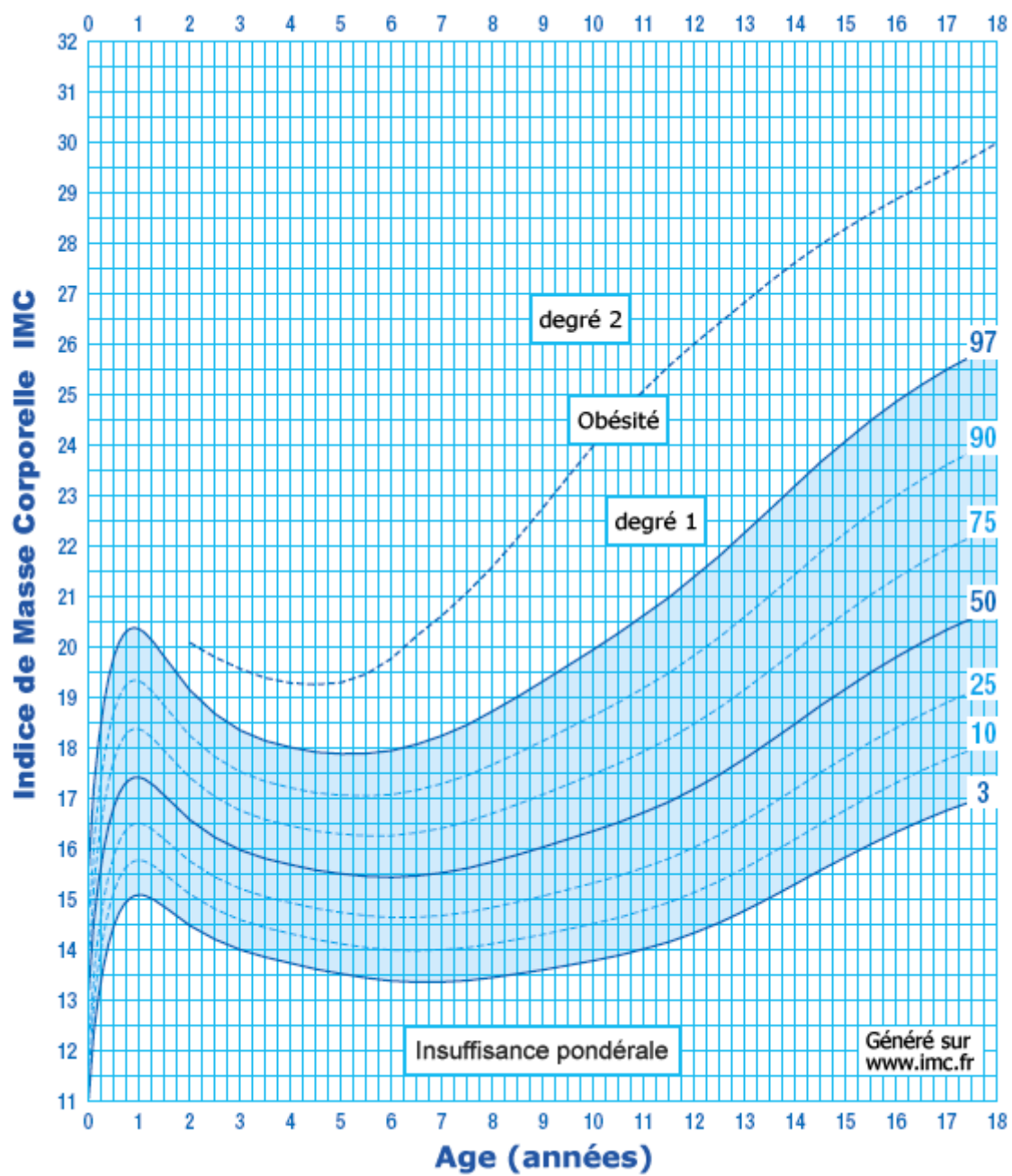
Questions principales	Questions complémentaires	Questions de clarification
<ul style="list-style-type: none"><li>• Y'a-t-il des aliments que tu ne manges jamais ?</li><li>• Y'a-t-il des aliments que tu t'obliges à manger ?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Est-ce nouveau pour toi ?</li><li>• Est-ce ton choix personnel ?</li><li>• Est-ce important pour toi ?</li><li>• Qu'est-ce qui fait que tu ne manges jamais ça?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peux-tu m'en dire un peu plus ?</li><li>• Qu'est-ce que ça t'évoque?</li><li>• Peux-tu me donner des exemples ?</li><li>• Qu'est-ce que tu veux dire par là?</li></ul>

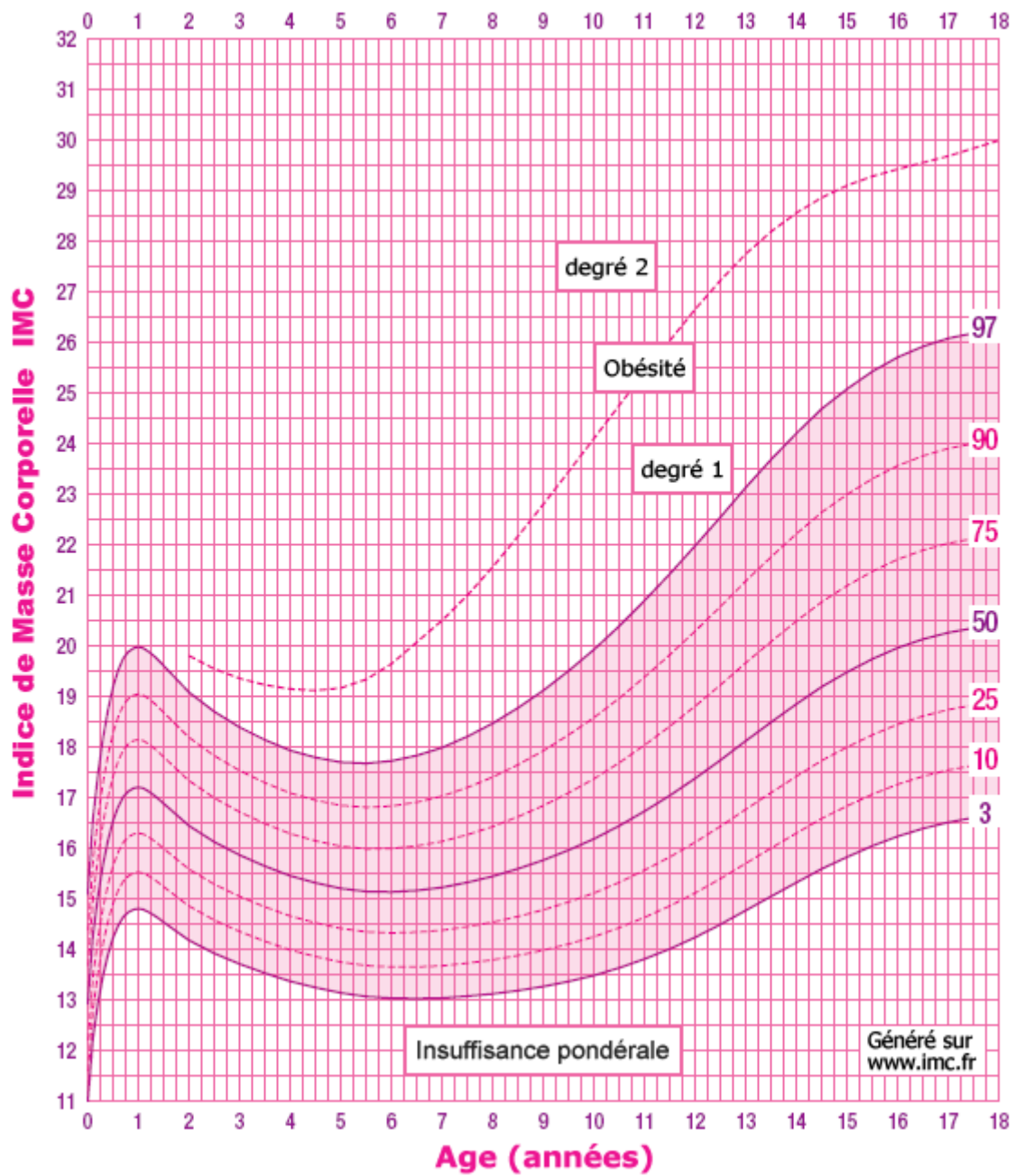
## CLÔTURE

<ul style="list-style-type: none"><li>• As-tu d'autres remarques à ajouter ?</li></ul> <p>OU</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Est-ce que tu as dit tout ce qui te semblait important ?</li></ul>
---



### Annexe 3 : Courbes de corpulence chez l'enfant et l'adolescent





## Annexe 4 : Exemples d'entretiens

### Entretien G8

G : Peux-tu me dire ce que tu as mangé hier ?

G8 : Le midi ?

G : Ce que tu as mangé toute la journée si tu es d'accord...

G8 : Alors le matin, au petit-déjeuner, c'était des tartines de pain grillé avec de la confiture. Et du lait chaud avec du chocolat. Du chocolat en poudre. Et sinon j'ai pris un jus d'orange avec tout ça... et je crois que c'est bon pour le matin.

G : C'est ce que tu manges habituellement le matin ?

G8 : Oui je mange souvent ça. Des fois je prends aussi des céréales comme Chocapic\* par exemple.

G : Il n'y a pas d'autres aliments que tu mangerais au petit-déjeuner ?

G8 : Bah non c'est bien comme ça. Le jus d'orange moi ça m'donne la patate, je pourrais pas trop m'en passer. Ça me prépare un peu à ma journée d'école ! Et les tartines de pain grillé j'aime bien ça aussi, rien que l'odeur ça me fait plaisir et ça me rappelle le matin. Mais je vais pas me mettre à manger, je sais pas moi, de la charcuterie ou un autre truc le matin. Les anglais ils mangent du bacon et des œufs le matin mais bon c'est de chez eux ça. Moi ça me ferait vomir !

G : Et le lait ? C'est indispensable aussi ?

G8 : Ah oui ça sert le lait ça apporte le calcium pour les os mais c'est surtout super bon. Moi j'ai toujours été habituée à en prendre. Dans ma famille on prend souvent du lait pour être en bonne santé. Moi je mets du chocolat avec parce que j'aime pas le café.

G : Tu me dis que le lait c'est un important dans ta famille ?

G8 : Oui, mais tous les laitages aussi. Même les yaourts et tout. Ma mère fait attention pour que je prenne bien du lait. Elle va pas vérifier vraiment mais si j'en bois pas un matin je suis sûre qu'elle me dira d'en prendre quand même ! Mais je pense qu'elle a raison, enfin je comprends...

G : D'accord...

G8 : Bah comme j'ai dit oui, c'est bon pour la santé parce qu'il y a du calcium même si j pense que c'est un peu gras. En tout cas c'est bon pour les os et pour la peau.

G : Pour la peau ?

G8 : Oui pour la douceur de la peau...non ? Enfin je pense. Les laitages sont toujours doux. Y'a pas mal de pub sur les yaourts où on montre une fille avec une belle peau donc je pense que c'est pour montrer qu'il y a un lien. Ah oui le truc c'est « la beauté de l'extérieur vient de l'intérieur ». Voilà. Et les bébés qui boivent que du lait ont la peau douce aussi, mais bon après c'est aussi parce que c'est des bébés !

G : Tu penses que la texture de l'aliment par exemple la douceur ça a un rôle dans le corps ?

G8 : Bah je sais pas mais par exemple le lait ou l'eau c'est plutôt doux et... c'est bon pour la santé parce que ça agresse pas le corps je pense. Mais je sais pas moi, si par exemple tu manges du piment, c'est fort et du coup tu peux avoir mal au ventre et tu peux avoir la diarrhée. Le piment c'est agressif quand même. Après je sais pas, j'ai pas trop d'exemples là... Mais pour moi c'est logique... si l'aliment il agresse le corps parce qu'il est fort ou parce qu'il pique comme le Coca\*, le corps va avoir du mal à l'accepter. Du coup c'est moins bon pour toi. Y'a l'alcool aussi, c'est un exemple. Ça donne un goût super fort et ça pique dans la bouche. Et après ça attaque l'estomac et le foie et t'es pas bien.

**G : Toi tu évites les aliments agressifs ?**

G8 : Oui j'essaye mais après j'en mange aussi quand même. Je prends du Coca\* par exemple. Mais je prendrais pas d'alcool parce que là ton corps réagit tout de suite. T'es malade tout de suite.

**G : L'alcool c'est pas vraiment positif selon toi alors ?**

G8 : C'est mauvais pour la santé donc faut essayer de pas en boire. Moi ça me fait penser aux papis qui boivent leur rosé ou leur vin rouge dans les caves ! En plus c'est vraiment pas agréable quand t'en bois je comprends pas ceux qui peuvent pas s'en passer. A mon avis y'en a aussi qu'en prennent pour délirer un peu et être plus sûrs d'eux. Mais là du coup c'est plus ceux qu'ont mon âge ou ceux qui sont un peu plus vieux. Moi c'est pas mon truc ça. Mes parents par exemple ils peuvent boire un peu de vin, mais c'est vraiment pas fréquent et c'est surtout pour les repas de fêtes.

**G : Tu attaches une importance à la santé quand tu manges alors ?**

G8 : Oui je pense qu'il faut faire attention quand même. Après j'me dis pas tous les jours, à chaque fois que je mange, « tiens manges plutôt ça et évites ça ». Faut aussi profiter quand tu manges sinon c'est pas la peine de vivre. Par exemple moi, manger 5 fruits et légumes comme j'entends, je le ferai pas. A mon avis si on compte ce que je fais j'suis loin. Mais comme je mange équilibré à côté je crois que c'est pas très grave.

**G : Tu crois que tu ne peux pas manger 5 fruits et légumes ?**

G8 : C'est super dur ! En plus ça doit coûter super cher si tu le fais vraiment ! Non moi je crois pas que je peux y arriver complètement... J'en mange un peu mais bon. C'est vrai après je pense que c'est bon pour la santé mais en même temps après y'a des pesticides, non ? Au final c'est pas sûr que ce soit forcément le meilleur truc pour la santé non plus. Ou sinon faut manger des fruits naturels. Des fruits du jardin ou je sais pas...Pas des OGM ou des trucs refaits. Parce que y'a des fruits qui sont tellement beaux quand on fait les courses que c'est quand même bizarre. Les fruits du jardin sont toujours moins beaux.

**G : Qu'est-ce qui est bizarre exactement ?**

G8 : Quand on a un aliment comme un fruit ou un légume qu'est vraiment pas abîmé du tout c'est qu'il fait pas naturel. Dans un jardin, les choses sont toujours un peu abîmées, un peu pourries et les couleurs sont plus fades. Je sais pas moi mais c'est comme quand t'achète un yaourt à la fraise ou un truc comme ça : t'as un goût de fraise super fort mais en fait c'est des arômes. Et ça sent encore plus

fort que des vraies fraises !! C'est pour ça moi je m'méfie des trucs qu'on mange des fois. Et c'est pas parce qu'on me dit « manges 5 fruits et légumes » que je vais le faire.

**G : D'accord...**

G8 : Bah oui j'ai mes idées aussi là-dessus.

**G : Tu cherches toujours à analyser ce que tu manges alors ?**

G8 : Ah non non, souvent j'm'en fous. Mais quand j'écoute à la télé ou ailleurs ce que je dois manger là j'ai envie de comprendre, c'est tout. Ça m'intéresse en fait.

**G : Qu'est-ce qui peut t'intéresser dans l'alimentation ?**

G8 : Découvrir des nouveaux menus que je connaissais pas...pour me faire plaisir. Par exemple quand je voyage avec mes parents on cherche à découvrir les plats de la région. Comme ça on se met dans la peau du touriste (rires) !

**G : Bien. Discutons maintenant de ce que tu as mangé hier midi ?**

G8 : Alors j'ai pris de la semoule...avec des céréales...de la viande avec mais je sais plus trop quoi. Y'avait pas de légume avec.

**G : C'est ce que tu prends habituellement ?**

G8 : Oui je mange beaucoup de viande chez moi. Je crois que j'ai dû manger que une ou deux fois du poisson depuis le début de l'année ! La semoule après j'ai pas trop réfléchi je crois que y'avait que ça.

**G : C'est volontaire de pas trop manger de poisson ?**

G8 : Je suis pas trop fan...mais surtout j'ai pas trop l'habitude non plus. On n'en mange pas beaucoup. On préfère manger la viande. Quand on en mange du poisson c'est souvent du saumon. J'aime pas trop non plus les fruits de mer, ça me repousse.

**G : Qu'est-ce qui te repousse dans les fruits de mer ?**

G8 : Bah les huîtres par exemple on dirait un crachat. En plus elles sont vivantes. Je peux pas manger ce qui fait vivant. Les crevettes même cuites on dirait qu'elles sont vivantes parce qu'elles ont leur enveloppe...leur carapace je sais pas comment on dit. C'est pareil pour les escargots, je les mange pas parce que ils ont l'air encore en vie. Ça se trouve ils sont bons mais j'ai même pas envie d'essayer. En plus ils bavent donc rien que de savoir ça...

**G : Ça change quoi pour toi le fait qu'ils bavent ?**

G8 : Ah rien que d'y penser... ça les rend un peu humains en fait, ils bavent comme les bébés...

**G : Et tu me disais que manger quelque chose de vivant te repousse ?**

G8 : Ah oui ! Parce que c'est toi qui le tues. Tu le tues avec ta bouche. Et même si c'est un truc comme une crevette qu'est cuite mais qu'a l'air vivante...ou même un escargot mort...comme ça a l'air vivant et ben j'aurais l'impression de le tuer en le mangeant.

**G : Ça te dérange de manger des animaux qu'on a tués ?**

G8 : Non de toutes façons on n'a pas le choix. Si ils sont tués mais que je m'en rends pas compte ça va. Quand on a une tranche de viande cuisinée, ça ressemble pas à la vache qu'il y a avait au départ...donc on se dit pas « tiens c'était une vache ! » mais si on mange un aliment qui ressemble à

l'animal vivant ça peut me repousser, ça me fait mal au cœur parce que je pense à la bête et à la vie qu'elle avait...

**G : On peut revenir au poisson ? A quoi ça te fait penser le mot « poisson » ?**

G8 : Le mot poisson...ça me fait penser à la mer, à l'odeur de la mer. Ça me fait penser aussi au poisson d'avril, quand on faisait une blague en collant un poisson dans le dos de la maîtresse quand on était petit. C'est tout, je vois pas d'autres choses. Moi c'est vrai j'en mange pas beaucoup mais le poisson ça peut se remplacer par la viande ou par les œufs je crois ?

**G : C'est ce qu'on t'a appris ?**

G8 : Euh oui enfin je crois. Y'a plein de groupes d'aliments et chaque groupe sert pour ta santé à te donner des choses différentes. Donc faut manger de tous les groupes. Et je sais que le poisson et la viande c'est dans le même groupe donc pour moi ça peut se remplacer. Ça doit apporter les mêmes choses à peu près.

**G : Où est-ce que tu as appris ça ?**

G8 : A l'école.

**G : Sinon tu me disais que tu mangeais beaucoup de viande ?**

G8 : Ah oui oui...

**G : C'est ton choix d'en manger beaucoup ?**

G8 : Euh... oui j'aime bien mais c'est surtout mes parents qui choisissent pour les repas à la maison.

**G : Et la viande qu'est-ce que ça t'apporte ?**

G8 : Ça m'apporte des protéines je crois.

**G : C'est quoi les protéines ?**

G8 : C'est ce qui sert à nous construire...à construire le corps. Pour grandir par exemple.

**G : D'accord, et plus généralement la viande t'apporte quoi ?**

G8 : Euh je sais pas trop. J'aime bien, ça me fait plaisir d'en manger. Ça me donne des forces pour faire du sport, pour aller à l'école. Je sais pas quoi dire d'autres...

**G : C'est très bien. Tu ne m'avais pas parlé de ton dessert d'hier midi...**

G8 : Un yaourt je crois. J'ai pas pris de fruit cette fois.

**G : Qu'est-ce qui t'as fait choisir le yaourt ?**

G8 : J'avais envie de ça sur le moment... mais d'habitude je mange aussi des fruits. J'ai pas toujours faim pour prendre les deux donc un j'essaye aussi de changer de temps en temps pour manger de tout.

**G : C'est quoi la différence entre les deux ?**

G8 : Entre le fruit et le yaourt ? Bah c'est deux choses complètement différentes. Le yaourt c'est plus du laitage avec du calcium je crois. Ça rend les os plus solides et ça cale plus. Le fruit c'est pour les vitamines et pour aider à digérer avec les fibres. Donc c'est important de manger les deux. Et moi j'aime les deux donc ça tombe bien !

**G : Tu as mangé quelque chose après dans l'après-midi ?**

G8 : J'ai pas mangé avant le goûter je crois. Et au goûter j'ai dû prendre ce qu'il y avait donc du pain avec du chocolat, des gâteaux... Les gâteaux c'est surtout si j'ai le temps d'aller au Leader Price\* et si je mange le goûter au lycée entre deux cours. C'est plus pratique.

**G : Et chez toi il y a d'autres aliments au goûter ?**

G8 : Euh non souvent c'est ça.

**G : Pas de lait ou de jus de fruit par exemple de temps en temps ?**

G8 : Non bah en fait le lait c'est le matin et le jus de fruits c'est un peu pareil. Et c'est plein de sucres donc je peux pas en prendre deux fois par jour sinon...

**G : Sinon ?**

G8 : Sinon je vais grossir avec tout ce sucre ! J'ai pas envie de prendre du poids. Pour l'instant ça va je peux manger comme une baleine sans grossir !

**G : Ça changerait quoi pour toi ?**

G8 : Quand t'es grosse c'est quand même moche souvent. Ça tombe de partout... en plus souvent c'est mal réparti. Et tu dégoûtes un peu les autres, t'es un peu exclue comme si t'étais un monstre quoi...même si t'en es pas un en vrai. Moi quand je vois une fille grosse je me moque pas, ça y'a pas de soucis mais ça me rappelle que je dois pas devenir comme ça et que je dois pas trop manger. Si tu manges mal et si tu grossis tu peux pas plaire, tu peux pas t'habiller comme tu veux.

**G : C'est important pour toi de plaire ?**

G8 : Oui... si tu veux avoir des copains mais même entre filles si t'es grosse tu restes la « moche » du groupe, celle qu'est toujours à part et que personne regarde.

**G : Les adolescents en surpoids sont exclus ?**

G8 : Ah oui souvent... Moi je respecte tout le monde mais y'en a qui leur parle moins, qui les évite. Et des fois les plus grosses elles s'excluent toutes seules en fait.

**G : Comment t'imagines une personne obèse ?**

G8 : Pour moi c'est quelqu'un qui mange tout ce qu'elle peut...et tout le temps quoi. Que des frites de MacDo\* et tout ça. Rien que du sucre et de la graisse. C'est presque une maladie. On peut pas grossir avec des légumes ! En plus souvent c'est des gens qui font pas grand-chose, qui bougent pas, qui font pas de sport. Et le problème c'est que plus tu grossis moins t'as envie de faire du sport.

**G : Tu me dis être obèse c'est « presque » une maladie ?**

G8 : Euh oui. C'est pas une vraie maladie parce que c'est quand même de ta faute si t'es gros. Une maladie ça te tombe dessus et t'y peux rien. Là c'est quand même parce que tu manges trop.

**G : Ok. Toi tu fais du sport sinon ?**

G8 : Oui je fais un peu d'équitation. Mais sinon j'en fais aussi à l'école, on fait un peu de tout.

**G : Qu'est-ce que ça t'apportes le sport ?**

G8 : Bah déjà ça me fait plaisir parce que j'aime les chevaux. Et comme je disais avant, ça permet de se dépenser un peu pour garder un peu la ligne. Ça me sert aussi pour sortir un peu et voir mes copines qui aiment le même sport.

G : D'accord. Tu manges avec qui habituellement ?

G8 : Je mange avec mes parents le matin et le soir et avec les copines que j'aime bien le midi au self.

G : Tu manges toujours avec les mêmes copines ?

G8 : Bah celles avec qui je m'entends bien.. je mange pas avec n'importe qui !

G : Est-ce que tu manges de la même façon avec tes parents qu'avec tes copines ?

G8 : Non, on discute pas des mêmes choses. Le midi on rigole pas mal, on discute des cours, des profs et tout. Avec mes parents je discute de la journée mais je dis pas les mêmes choses. Et on mange pas pareil...

G : C'est-à-dire ?

G8 : A la cantine on mange plus rapidement et on mange des plats un peu moins bons. Y'a pas de cuisine quoi. Ça sort des barquettes. Mais ce qu'est pas mal c'est qu'on choisit un peu quand même entre plusieurs choses. Quand je suis chez moi y'a qu'un plat et de l'eau sur la table on choisit le dessert à la rigueur. Chez moi ça me plaît moins parce que je suis fatiguée et j'ai envie de m'coucher.

G : Que de l'eau sur la table ?

G8 : Ah oui on boit pas de sodas pendant les repas, on en boit qu'en dehors. Sinon ça coupe l'appétit et tu sens pas le goût des aliments. Et sinon on boit pas d'alcool à la maison de toute façon.

G : C'est important pour toi le choix des plats ?

G8 : Bah oui comme ça tu peux choisir ce que t'as envie sur le moment. Et si t'as pris un truc la veille t'essaye de pas le reprendre pour manger de tout.

G : C'est important de manger de tout ?

G8 : Euh oui je pense, comme j'ai déjà dit en fait faut manger de tous les groupes d'aliments pour être en bonne santé. Après c'est pas non plus parce que j'le dis que je le fais tout le temps (Rires) ! Souvent je mange plus par habitude quoi. Ou je mange sur ce qui me plaît sur le coup. Mais sinon j'ai une technique pour pas manger trop de graisses (Rires)...

G : Oui... (Sourire) ?

G8 : En fait je me suis appris moi-même à me dégouter des sauces qui sont plein de graisses ! Et à force de me dire que c'est pas bon, maintenant ça me repousse donc ça marche (Rires)

G : D'accord. Tu as un plat préféré chez toi ?

G8 : Non pas vraiment en fait j'en ai plein ! Chez moi on cuisine pas mal, surtout mon père qu'a acheté un gros bouquin sur la cuisine. Pour moi la vraie nourriture c'est celle que tu cuisines. Et mon père il cuisine super bien. Ma mère c'est plus simple mais j'aime bien aussi parce qu'elle le fait avec plaisir.

G : Tu cuisines toi ?

G8 : Non pas trop encore. Mais faut que j'essaye d'apprendre. Comme ça je pourrai aider mes parents et on choisirait des plats qui me plaisent et que je ferai moi-même. Ce serait sympa.

G : Comment ça se passe quand tu manges à la maison ?



G8 : Bah on est tous ensemble, y'a moi, mes frères et mes parents. On mange dans la cuisine. Y'a la télé qui marche mais on la voit pas elle est dans le salon. On écoute juste les infos de loin. Et les infos à la télé ça peut nous donner des idées pour discuter autour de la table.

**G : Ça t'arrive de manger seule sinon ?**

G8 : Ah non quasiment jamais. Sauf pour grignoter des fois mais je grignote quasiment jamais. Quand je suis seule ça fait vide je trouve. J'aime bien être entouré de gens pour manger. C'est plus marrant.

**G : Tu ne m'as pas dit si tu mangeais à l'extérieur par fois ? Si tu sortais ?**

G8 : Je sors jamais...

**G : Jamais jamais ?**

G8 : Bah j'ai dû faire un MacDo\* une fois parce qu'on était sur Paris et que fallait bien manger le soir mais c'est tout. Et j'ai pas apprécié, c'était vachement gras.

**G : Ça t'évoque quoi le gras dont tu me parles ?**

G8 : Bah quand on sent le gras quand on mange c'est pas appréciable et comme j'ai déjà dit en fait le gras moi j'évite pour la santé. C'est comme le sucre qui donne le diabète et qui pourrit les dents. Moi j'essaye d'éviter tout ça. Je tiens à ma santé !

**G : C'est important pour toi la santé ?**

G8 : Ah oui vaut mieux faire attention à ce qu'on mange dès le début pour être mieux plus tard.

**G : Tu peux m'en dire plus ?**

G8 : Euh non je sais pas...

**G : Très bien, merci beaucoup !**

## **Entretien C5**

**C : Est-ce que tu peux me dire ce que tu as mangé hier ?**

C5 : Le matin j'ai mangé des céréales avec du chocolat à boire et des toasts briochés avec du beurre, le midi j'ai mangé kebab et le soir j'ai mangé des légumes.

**C : D'accord. Alors on va reprendre les repas les uns après les autres. Donc le matin tu m'as dit du chocolat, des céréales et des toasts c'est ça ? Tu as mis quelque chose sur tes toasts ?**

C5 : Euh oui j'ai mis du beurre breton, avec du sel dedans.

**C : Alors ça c'est ce que tu manges le plus souvent ?**

C5 : Ben c'est ce que je mange tous les matins. A part des fois le week-end où je me fais des tartines grillées mais sinon comme j'ai pas trop le temps je ...

**C : Parce que ça te prend plus de temps ...**

C5 : Ben faut que je les fasse chauffer... comme je suis déjà ric-rac...

**C : C'est toi qui choisis ?**

C5 : Oui

**C : ça te plaît ?**

C5 : Oui

**C : Alors est-ce que tu peux m'expliquer... ce qui te plaît dedans, pourquoi tu choisis ça...**

C5 : Ben je trouve que le goût il est bon et puis j'aime bien manger des trucs du genre croustillants et puis sinon ben c'est les seules raisons pourquoi j'en mange.

**C : D'accord et la boisson ?**

C5 : Ben parce que j'aime pas le café, enfin j'ai déjà goûté une fois mais j'aime pas trop ça et du coup je bois du chocolat et du jus d'orange aussi.

**C : Et le jus d'orange c'est pour quoi ?**

C5 : Ben pour bien me réveiller si je suis en train de me réveiller et puis pour me donner un peu la pêche.

**C : Tu peux m'expliquer ça ?**

C5 : Euh parce que y'a des calories dedans, y'a de l'énergie donc du coup quand on en boit ben après on a de l'énergie quoi...

**C : D'accord. Tu m'as parlé de calories, tu peux m'en dire un peu plus ?**

C5 : Ben j'en connais pas trop là-dessus mais ben les calories c'est la dose d'énergie mais faut pas en prendre trop non plus parce que après je crois que c'est à cause de ça qu'on devient... enfin qu'on grossit.

**C : D'accord. Tu saurais m'expliquer tout ça ?**

C5 : Ben je pense que ça doit être une réaction à l'intérieur du corps du genre chimique, c'est-à-dire l'énergie ben elle se transforme ben en chaleur déjà pour le corps, en énergie pour les muscles et puis ben voilà.

C : Et à ton avis l'énergie dans le jus d'orange ...

C5 : Ben y'a les glucoses, les lipides et sinon je sais pas.

C : Et dans le jus d'orange y'a les deux ?

C5 : Euh dans le jus d'orange y'a des glucoses mais je ne pense pas qu'il y a de lipides.

C : D'accord. Et il y a autre chose d'important dans le jus d'orange ?

C5 : Euh la pulpe, c'est ça qui... c'est là-dedans qu'il y a toute l'énergie et sinon je crois que c'est tout.

C : Donc le glucose serait dans la pulpe c'est ça ?

C5 : Ouais je crois.

C : Et à part le glucose y'a rien en particulier dans le jus d'orange qui serait important ?

C5 : Ben après non je pense pas, enfin sûrement mais je dois pas connaître.

C : Et dans le chocolat

C5 : Ben pareil ça doit être des glucoses qu'il y a dans le cacao mais il doit y en avoir moins que dans le jus d'orange...

C : Et dans le chocolat donc il y a du cacao et c'est du lait que tu manges avec ? ... Et le lait c'est ....

C5 : Ben le lait c'est nourrissant et donc ben du coup comme tous les matins j'ai faim ben après je peux au moins tenir jusqu'au repas de midi parce que le problème c'est que j'ai tout le temps faim et du coup ben pour calmer ma faim je mange du chewing-gum mais .... Ben sinon, si je mange pas de chewing-gum ben j'ai tout le temps faim donc je mange tout le temps. Mais comme je fais du sport ben ça se voit pas.

C : D'accord alors on va revenir un peu sur le lait et puis après on parlera du chewing-gum. Donc le lait tu m'as dit que c'était nourrissant. Tu peux m'expliquer ça ?

C5 : Ben après je connais pas sa... son... enfin comment c'est chimique à l'intérieur donc je pourrais pas répondre.

C : Et c'est quoi un aliment nourrissant pour toi ?

C5 : Ben c'est un aliment qui remplit l'estomac et après ben on a plus faim. C'est-à-dire notre corps a son quota de nourriture pour donner différents trucs, par exemple le poisson je sais que ça améliore la mémoire et la viande rouge c'est pour les muscles donc ben le lait ça doit être pour autre chose mais je sais pas. Donc c'est un peu comme si c'était une voiture qui allait au... enfin quand on mange pour moi c'est un peu comme si c'était une voiture qui allait à une station essence pour recharger, ben là c'est un peu pareil c'est pour recharger tout ce qu'on a besoin.

C : D'accord, donc d'après toi on aurait besoin de plusieurs choses différentes...

C5 : Ah si le lait je sais que ça agit sur les os. Ça fortifie les os je crois.

C : Tu sais pourquoi ?

C5 : Non je sais pas trop.

**C : D'accord. Donc tu m'as dit le chewing-gum ça calmait la faim.**

C5 : Ben oui parce que le fait de mâcher ben ça me coupe pas l'appétit mais ça me fait oublier que j'ai faim. Et du coup je ne mange plus et sinon ben le problème c'est que je mange tout le temps et même si je mange..., je sais pas chez moi je mange pas de chewing-gum donc du coup je mange une banane ou des trucs comme ça, donc ben le problème c'est que je mange tout le temps.

**C : Et ça ça peut être un problème d'après toi de manger tout le temps ?**

C5 : Euh oui et non, c'est pas forcément un problème si on mange équilibré. Alors que si, par exemple quelqu'un qui mangera tout le temps du Nutella\* ben là il va grossir.

**C : Qu'est-ce qui fait grossir dans le Nutella ?**

C5 : Ben le problème je pense c'est que y'a trop d'énergie dedans donc du coup l'énergie ben le corps il la stocke et donc du coup à la fin ça fait de la graisse.

**C : D'accord donc le corps il stocke l'énergie sous forme de graisse ?**

C5 : Oui... C'est un peu comme le principe du chameau, c'est-à-dire la bosse qu'il a sur le dos elle est remplie d'énergie, enfin d'énergie et d'eau et donc si il ne mange pas et qu'il ne boit pas, il a toujours..., enfin il puise l'énergie dans sa bosse. Du coup je pense que c'est un peu le même principe.

**C : Et cette énergie qui est stockée elle peut servir d'après toi ?**

C5 : Ben si on fait du sport oui, justement c'est pour ça que je pense qu'on perd du poids parce que justement comme on utilise de l'énergie ça puise dans les réserves et puis à la fin ben on maigrit.

**C : Toi tu fais du sport ?**

C5 : Euh oui, enfin j'en faisais il y a deux ans, là maintenant j'arbitre et ben tous les week-ends je fais du sport avec des amis à la salle de basket et en ce moment comme je fais un stage d'arbitrage pour devenir arbitre pro ben je fais aussi du sport tous les samedi matin. Et je fais du sport chez moi aussi.

**C : C'est important pour toi le sport ?**

C5 : Euh oui, j'en fais depuis que j'ai cinq ans.

**C : Qu'est-ce qui est important dans le sport ?**

C5 : Ben le fait de se défouler, d'avoir une activité physique, par exemple, après imaginons qu'un jour je doive courir, je suis en forme donc euh... et puis je sais que le sport ça améliore les artères enfin la circulation du sang et ça améliore aussi un truc au niveau du cerveau, enfin je sais plus. Et..., par exemple quelqu'un qui fume si après il fait du sport ça l'aide à dégager ça le plus rapidement possible.

**C : Dégager ça ... c'est-à-dire...**

C5 : Ben c'est-à-dire... par exemple quelqu'un qui fume il va avoir les poumons salis par le tabac donc ça va aider à éliminer le tabac qu'il y a dans ses poumons, enfin toute la crasse et ...

**C : D'accord donc ça permet d'éliminer les déchets en quelque sorte le sport ?**

C5 : Oui.

**C : Et à part le tabac ça peut éliminer d'autres déchets d'après toi ?**

C5 : Ben ça peut... ouais ben par exemple quand on fait du sport ben on a plus souvent envie d'aller aux toilettes parce que quand on fait du sport tous les déchets qu'il y a dans le corps ils sont plus rapidement éliminés et donc du coup c'est pour ça qu'on va aux toilettes plus souvent enfin je pense que c'est ça.

**C : Et ils viennent d'où ces déchets ?**

C5 : Ben c'est par exemple quand on a mangé quelque chose y'a dans les aliments des choses qui ne servent pas au corps donc du coup pour lui c'est un déchet.

**C : Donc le sport permet de les éliminer plus facilement ?**

C5 : Ouais. Et y'a aussi, j'avais vu ça dans une émission, quand on fait du sport au bout d'un moment on a mal aux jambes et les muscles ils rejettent une matière, je sais plus quoi, et ça c'est aussi un des déchets.

**C : Tu m'as dit je crois tout à l'heure que si on n'éliminait pas on stockait sous forme de graisse, avoir trop de graisse d'après toi ça peut entraîner des problèmes particuliers ?**

C5 : Oui ben avoir trop de graisse, justement j'ai entendu parler de ça, l'obésité morbide, comme on est plus gros, il doit y avoir un truc au niveau du cœur, enfin le cœur il fatigue plus facilement, donc du coup plus on est gros, moins on a d'espérance de vie. Je sais que y'avait un chanteur, je crois que c'était Iz qui était mort à cause de ça, d'obésité morbide.

**C : D'accord, tu m'as parlé du cœur, il y aurait d'autres problèmes de santé liés au fait d'être trop gros ?**

C5 : Ben quelqu'un de gros, déjà je crois que ça coure moins vite, y'a moins d'endurance et les muscles ils sont... ils sont plus fatigués enfin un truc comme ça.

**C : Ok, autre chose ?**

C5 : Non je crois pas, enfin il doit y avoir euh ... non j'allais dire au cerveau mais je pense pas qu'il y ait de trucs au cerveau.

**C : Et mis à part les problèmes de santé ça peut poser d'autres problèmes ?**

C5 : Euh... ben au niveau des habits c'est plus difficile à trouver et sinon ben les personnes qui sont grosses généralement elles n'aiment pas ça elles essaient d'éliminer. Par exemple y'avait eu un gars, j'avais vu ça dans le journal, une personne qui avait essayé d'éliminer pendant plus d'un mois qu'avait pas réussi elle s'était suicidée enfin ... je sais pas c'est peut-être... ça aide peut-être la dépression...

**C : Ouais alors pourquoi à ton avis ça peut rendre les gens tristes d'être gros ?**

C5 : Parce que ils aiment pas ça enfin y'a plein de personnes qui doivent se moquer d'eux.

**C : D'accord... Ça serait à cause des autres finalement.**

C5 : Ben à cause des autres et du surpoids qu'ils n'arrivent pas à éliminer...

**C : Tu connais des gens un peu trop gros toi ?**

C5 : Euh j'en ai connues quelque unes mais ben là cette année non.

**C : D'accord et ceux que tu as connus tu as l'impression que ça leur posait problème ?**

C5 : Ben y'avait surtout une personne, un de mes amis que je connaissais avant qui lui ben il était pas tellement gros gros, enfin il était un peu épais mais on pouvait pas appeler ça gros, et ça le dérangeait pas, enfin il faisait du sport mais... enfin il le vivait bien mais je sais qu'il y a certaines personnes qui ne le vivent pas bien.

**C : D'accord, d'après toi c'est le fait de se voir comme ça qui peut être mal vécu ?**

C5 : Ben oui parce que y'a certaines personnes, ben par exemple X lui c'est pas de sa faute parce que apparemment c'est génétique, il a un gros ventre, il aime pas ça, ben des fois il le vit un peu mal enfin ...

**C : Tu pourrais m'expliquer pourquoi les gens ont tendance à trouver ça laid d'être trop gros.**

C5 : Ben je sais pas pourquoi...

**C : Alors le midi c'était kebab c'est ça ? C'est quelque chose que tu fais habituellement ça ?**

C5 : Ben je le fais une fois à deux fois par mois parce que c'est les jours où ben ... c'est surtout le jeudi mais..., mais hier j'y suis allé avec des amis parce que y'en avait plein qui y allaient donc je me suis dit ben je vais y aller aussi, parce que comme ça y'a pas besoin d'attendre dans la queue du lycée. Donc ouais j'aime bien manger avec mes amis au kebab, j'y vais une fois à deux fois maximum par mois parce que après je risque de... de grossir et donc ben c'est surtout parce que j'essaie surtout de manger équilibré, parce que ben je sais que y'a des personnes qui mangent que un truc et à la fin ben ils peuvent plus manger autre chose. Par exemple mon cousin il mangeait que des frites et tout et après il pouvait plus manger de légumes. A chaque fois qu'il en mangeait il vomissait, et je sais pas pourquoi mais euh et ben moi je mange équilibré, comme ça au moins je suis sûr qu'il n'y a pas de choses que je n'aime pas.

**C : Qu'est-ce que ça signifie équilibré pour toi ?**

C5 : C'est-à-dire manger des légumes, des féculents, des... ben par exemple du pain, des nouilles, des patates ou des frites et des légumes ben poireaux, tomates et des trucs comme ça et des fruits aussi.

**C : Autre chose ?**

C5 : Euh oui si de la viande aussi mais euh... chez nous on mange surtout de la viande, pas beaucoup de poisson, ben la dernière fois que j'ai mangé du poisson ça devait être il y a 2 semaines, 3 semaines même et donc ben sinon ouais faut manger... ben je sais par rapport aux pubs qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour et au niveau des féculents faut pas en manger trop mais faut quand même en manger quand même un peu, histoire d'équilibrer pour pas qu'il y ait de problèmes de santé.

**C : Quels types de problèmes de santé ?**

C5 : Euh ben après je sais pas, les problèmes de santé mon père m'en avait parlé mais il avait pas détaillé.

**C : Et donc d'après toi le kebab c'est pas équilibré ?**

C5 : Euh ben si c'est équilibré parce que le soir je mange des féculents donc euh au niveau de la journée je... je mange des légumes le soir, donc du coup ça fait féculents, légumes ...

**C : Donc c'est important d'équilibrer sur la journée d'après toi ?**

C5 : Euh oui, la journée, la semaine et les mois aussi.

C : Tu m'as dit le kebab il faut pas trop en manger parce que ça fait grossir...

C5 : Ben le kebab la viande est plutôt grasse donc euh... c'est ça qui fait grossir.

C : Et avec ton kebab tu prends autre chose ?

C5 : Euh oui des frites et du ketchup. Donc au niveau du repas c'est pas du tout équilibré mais... c'est pour ça que le soir je demande à mère de me faire des légumes.

C : Et les frites ?

C5 : Ben vu que les frites elles ont trempé dans de l'huile quand même assez grasse ben c'est pareil.

C : Et comme boisson tu prends quoi quand c'est comme ça ?

C5 : Euh Coca\*, euh non pas Coca\* c'était..., avant je prenais ça mais..., euh Pepsi max zéro\*

C : Zéro ?

C5 : Il y a zéro sucre

C : C'est important pour toi ?

C5 : Ben un peu parce que comme le repas n'est pas du tout équilibré, ça fait quand même du sucre en moins, même si il est remplacé par une substance similaire, comme ça y'a plein de personnes qui se laissent avoir.

C : Alors le sucre... c'est un problème ?

C5 : Ben le sucre c'est des glucoses, c'est ça qu'on appelle les glucoses donc du coup.... Ben si déjà dans le kebab y'a des glucoses, dans les frites aussi, dans le ketchup aussi donc si dans la boisson y'en a aussi ben c'est pas, c'est pas vraiment équilibré... et donc ça peut faire grossir aussi.

C : Et la fameuse substance là ... tu sais ce que c'est ?

C5 : Euh ben on me l'avait dit, euh enfin c'est une substance végétale qui est semblable au sucre et qui est un peu moins..., qui a un peu moins de glucose mais c'est presque la même chose, je ne rappelle plus le nom.

C : C'est moins néfaste d'après toi ?

C5 : Ben un tout petit peu moins. C'est... c'est léger.

C : Et en dehors du glucose ?

C5 : Ben après faut regarder tout, tout ce qu'il y a sur la canette, mais ça, je ne me rappelle pas de tout ce qu'il y a dessus mais c'est vrai qu'il y a des... par exemple il y a des personnes qui sont allergiques aux... je me rappelle plus le nom, des trucs de cacahuète... euh... des arachides et dans la plupart des plats y'en a. Donc après on peut pas lire à chaque fois tout mais je sais que y'a plusieurs choses qui sont néfastes dans les boissons, les sodas...

C : Toi tu les lis les étiquettes ?

C5 : Ben ça dépend. Quand c'est un produit nouveau oui, sinon ben quand je sais à peu près ce qu'il y a dedans, ben si y'a des trucs trop néfastes je prends pas...

C : D'accord. Alors c'est quoi qui est néfaste pour toi ?

C5 : Ben y'a le... y'a l'acide citrique, ça je sais que c'est bon pour le corps mais en... en quantité suffisante, par exemple je sais que dans certaines boissons y'a du sperme de taureau ou des trucs comme ça, je crois que c'est dans le Red Bull® ou un truc comme ça, donc du coup ça je prends pas. Et ben je me rappelle plus de tout, de tous les acides et de tous les trucs... si y'a les colorants, alors ça c'est néfaste parce que déjà ça sert à rien dans le corps, c'est juste pour colorer et des conservateurs, ça ça peut servir mais c'est néfaste aussi en grande quantité.

C : Donc c'est des choses que tu surveille un peu ?

C5 : Oui...

C : Tu m'as dit que tu trouvais ça sympa d'aller au kebab avec tes copains... C'est quelque chose de nouveau pour toi ?

C5 : Ben au collège on sortait pas, en plus la nourriture elle était pas bonne donc euh ... Et puis au collège j'étais plutôt dans mon coin parce que tout le monde m'insultait et tout alors que là ben cette année je profite que j'ai des amis, je fais des sorties avec eux..., des trucs comme ça.

C : Alors en dehors de manger des trucs que tu aimes comme le kebab, qu'est-ce qui te plaît dans ces sorties ?

C5 : Ben le fait d'être entre amis, le fait de savoir que je suis pas seul, que après ben comme on est au kebab on est en plein dans le milieu d'Angers donc on peut aller se promener faire euh... lire des mangas, enfin des trucs comme ça quoi.

C : C'est important pour toi de manger avec tes amis ?

C5 : Euh ouais quand même...

C : Qu'est-ce que vous faites ?

C5 : Ben on parle de jeux vidéo, des trucs comme ça quoi, de... d'histoires qu'on a vécues... on se moque de notre gueule nous-mêmes, c'est-à-dire par exemple on se raconte des trucs où par exemple on est tombé par terre tout seul sans raison, bon ben après on rigole quoi, c'est des trucs comme ça enfin le fait d'être avec des personnes, de pouvoir rigoler et d'être détendus...

C : Et ça c'est particulièrement pendant les repas ?

C5 : Ben repas ou ouais quand on sort, quand on sort par exemple de cours ou des trucs comme ça...

C : Et en dehors des kebabs le midi, ça t'arrive de sortir avec tes copains pour manger ?

C5 : Euh non pas trop, parce que le problème c'est que si on sort manger ils vont acheter des sandwichs qui sont pas très très bons et du coup généralement y'a deux ou trois personnes qui restent avec moi, on mange au lycée et puis... ben après on sort. Par exemple là aujourd'hui on va pas au kebab, on va manger au self et puis après ben on va aller se promener à la Fnac\* ou des trucs comme ça.

C : Et ça t'arrive de sortir le soir avec tes amis ?

C5 : Euh non ça j'ai pas le droit.

C : L'alcool ça t'arrive d'en boire ?



C5 : Non jamais, j'aime pas ça. Mon grand-père il a essayé de m'en faire boire un jour mais je peux pas supporter et la dernière fois c'est ma grand-mère qui avait oublié que je ne pouvais pas supporter l'alcool, qui avait mis trois cerises imbibées d'alcool dans ma part, donc dans la part de tout le monde et moi j'en ai mangée à peine une et j'étais complètement KO, donc euh l'alcool ben je peux pas y toucher.

**C : Et alors le soir tu m'as dit tu as mangé que des légumes ?**

C5 : Euh... ah oui que des légumes hier soir. Ben j'ai mangé... y'avait des carottes, des panais, y'avait du chou-fleur, du poireau et avec une tranche de jambon.

**C : D'accord donc ça c'était chez toi ?**

C5 : Oui.

**C : Tu peux me raconter comment ça se passe les repas chez toi.**

C5 : Ben on mange en regardant la télé sans trop parler.

**C : Et la télé pendant que vous mangez c'est un problème à ton avis ?**

C5 : Non, enfin pas trop je pense pas.

**C : Tu penses que si y'avait pas la télé vous discuteriez plus ?**

G5 : Ben peut-être mes parents mais pas moi...

**C : Et le repas en lui-même avec tes parents... tu peux m'en parler.**

C5 : Ouais ben ma mère elle fait de la bonne cuisine, elle fait plutôt équilibré, par exemple elle fait jamais deux féculents sur deux journées le soir, elle alterne un jour féculents, un jour... légumes, un jour féculents, un jour légumes, peut-être des fois c'est deux jours légumes mais jamais deux jours féculents.

**C : Et toi ça t'arrive de cuisiner ?**

C5 : Euh oui un peu oui...

**C : Ça te plaît ?**

C5 : Oui. J'aime bien ça mais le problème c'est que j'ai pas forcément tout le temps le temps donc généralement je le fais que pendant les vacances. La dernière fois je l'ai fait aussi un week-end parce que y'avait un de mes amis qui venait donc ben du coup j'ai cuisiné.

**C : Qu'est-ce qui te plaît dans le fait de cuisiner ?**

C5 : Ben le fait que je le fasse moi-même et que je puisse montrer à ma mère que je sais faire quelque chose...

**C : Alors tu fais quoi par exemple quand c'est comme ça ?**

C5 : Ben généralement soit je fais de l'omelette, soit la dernière fois j'avais fait un repas de légumes et le jour où mon copain était venu j'avais fait de la purée avec une tranche de carotte mais ça c'était juste pour la décoration et en fait c'était un... je sais plus comment on appelle ça, c'était un truc de dinde, un flanc de dinde que j'avais fait griller avec une sauce au camembert et une feuille de salade.

**C : Ah ouais c'est sophistiqué ce que tu fais !**

C5 : Ben c'est une recette que j'avais pris sur internet donc du coup c'est la recette que je fais le plus souvent. Quand je fais la cuisine c'est cette recette là que je fais presque à chaque fois...

**C : Et tu es content de toi quand c'est comme ça, tu es satisfait ?**

C5 : Ben y'a juste un truc qui me dérange à chaque fois c'est que la sauce au camembert ben y'a des grumeaux dedans. Mais sinon ouais c'est bon...

**C : Donc avec tes copains tu m'as parlé du kebab. La cantine autrement ?**

C5 : Ben la cantine on mange ensemble enfin... au niveau de la cantine ma mère elle pense que c'est pas très très équilibré parce que à chaque fois qu'elle me demande ce que j'ai mangé je lui répond qu'on a mangé des nouilles, du riz. Bah je trouve que c'est... enfin ma mère trouve que c'est pas très équilibré.

**C : Et toi tu trouves ça comment ?**

C5 : Ben sur le coup je m'en rends pas compte, enfin je prends les assiettes qu'ils donnent et puis après je mange parce que quand je suis avec des potes ben je parle avec eux donc je fais pas trop attention.

**C : Donc finalement c'est plus important de manger avec tes copains que de manger de la bonne cuisine le midi à la cantine ?**

C5 : Oui...

**C : Et la cuisine en soit tu la trouve comment ?**

C5 : Ben ça va c'est assez bon. Enfin y'en a plein qui disent que c'est pas bon mais je vois pas ce qu'ils trouvent. Moi je trouve ça bon.

**C : Par rapport à chez toi par exemple...**

C5 : Ah par rapport à chez moi c'est quand même moi bon...

**C : Qu'est-ce qui fait que c'est moins bon ?**

C5 : Ben je sais pas peut-être la cuisson. Des fois la viande elle est un peu sèche et donc comme ma mère elle sait que j'aime pas la viande sèche, à chaque fois elle fait plein de choses pour que je puisse...., pour que la viande soit pas sèche.

**C : Et au niveau de la préparation par exemple y'a quelque chose qui ferait que c'est moins bon à la cantine que chez toi ?**

C5 : Ben après je sais pas, je suis pas pro donc je sais pas.

**C : Est-ce ça t'arrive de manger tout seul ?**

C5 : Euh oui, enfin ça m'arrive plus là cette année mais l'année dernière oui. Parce que comme j'étais au collège, j'avais pas cours le mercredi après-midi et donc du coup ben comme j'avais pas cours le mercredi après-midi je rentrais chez moi. Des fois ma sœur elle revenait à 18 heures enfin 18 heures 19 heures, mon père 22 heures des fois et ma mère 18 heures 19 heures et donc du coup j'étais tout seul chez moi tout l'après-midi.

**C : D'accord. Ça modifiait ta façon de manger ?**

C5 : Non. Ben je mangeais des restes qu'il y avait dans le frigo. Ben le reste de l'après-midi j'étais sur l'ordinateur en train d'écouter de la musique.

**C : Ça t'a pas dérangé de manger tout seul ?**

C5 : Non, parce que je mettais la télé ou alors je mangeais devant l'ordi...

**C : Et ça t'arrive de manger en dehors des repas ?**

C5 : Non ben parce que je mange souvent du chewing-gum et donc ben du coup non je mange pas trop entre les repas. Mais si je mangeais pas de chewing-gum c'est sûr que je mangerais plus entre les repas. Euh si le seul truc des fois où je le fais c'est quand j'ai vraiment vraiment faim je descends en bas je prends une barre de chocolat et puis je la mange. Parce que des fois j'ai vraiment vraiment faim et donc du coup même avec le chewing-gum je descends et je mange.

**C : Et donc le chewing-gum tu fais ça parce que tu aimes ça ou parce que ça t'empêche de manger autre chose ?**

C5 : Déjà parce que c'est bon et deuxièmement parce que ça m'empêche de manger autre chose.

**C : Parce que d'après toi c'est un problème de manger entre les repas ?**

C5 : Ben je sais que quand on mange entre les repas ça déséquilibre le... l'équilibre alimentaire et donc ben du coup après on va s'habituer à manger entre les repas, on va s'habituer à manger gras entre les repas, parce que un moment on va faire ça, et puis après on va devoir de plus en plus manger et finalement on mange toute la journée et on grossit...

**C : Est-ce qu'il y a d'autres endroits où tu manges ?**

C5 : A part ça ben des fois on mange dans un petit restaurant parce qu'on va au cinéma et donc ben du coup on mange à Iris\* à Carrefour\* Grand Maine et donc ben sinon c'est le seul autre endroit où je vais manger.

**C : Ça te plaît ?**

C5 : Ouais ben ça va c'est assez bon donc ouais.

**C : Ça se passe différemment que quand c'est chez toi à la maison ?**

C5 : Ben vu que soit on vient d'aller voir un film, ou soit on va voir un film, on parle un peu du film, et comme tout le monde autour de nous est assez... assez gai donc ben l'ambiance est plus détendue que chez nous.

**C : Ça te plaît ça ?**

C5 : Ouais ben ça me plaît un peu plus.

**C : Est-ce qu'il y a des aliments que tu ne manges jamais ?**

C5 : Euh oui surtout les produits de la mer. Enfin le poisson j'aime bien ça, les moules mais ça dépend parce que les moules fraîches je mange ça mais les moules industrielles par exemple dans le couscous, enfin pas dans le couscous mais dans la paella, ça je mange pas parce que elles sont pas bonnes, enfin elles sont... je sais pas pourquoi j'aime pas ça mais je trouve qu'elles ont un goût différent que j'aime pas. Elles sont pas fraîches. Donc du coup euh... les crevettes j'aime pas trop, les langoustines, homards, crabes, quoique crabe en surimi ça va encore, mais euh ces genres de produits-là.

C : Donc tout ça c'est parce que tu n'aimes pas ça en fait ?

C5 : Oui. Et à chaque fois que j'en mange je vomis après donc ben j'évite quoi. La dernière fois chez ma tante je me suis forcé à manger ça et à peine revenu chez moi ben je suis allé aux toilettes et j'ai vomi...

C : Et il y a d'autres raisons qui t'empêchent de manger certaines choses ?

C5 : Non je suis pas très difficile donc le reste je mange.

C : Ok. Je sais pas des convictions personnelles, des...

C5 : Non non.

C : Et est-ce qu'il y a des aliments au contraire que tu te forces à manger ?

C5 : Non, je me force pas à manger.

C : Où te dis ça il faudrait que j'en mange plus...

C5 : Non ben non ça va comme on mange assez équilibré... non ça va. Et puis j'ai aucune allergie donc au niveau des repas y'a pas de problèmes.

C : Est-ce tu peux me dire ce que c'est pour toi un repas de fête ?

C5 : Un repas de fête ? Ben c'est un repas où on est en famille, ben plutôt dans une bonne ambiance, où on fête quelque chose donc c'est pour ça que généralement y'a une bonne ambiance et c'est aussi qu'on mange différemment, enfin on mange quelque chose qu'on a pas l'habitude de manger parce que justement c'est un jour de fête donc du coup on fait un peu moins attention à l'équilibre alimentaire. Ben je sais après par exemple moi à Noël ou au premier de l'an généralement on mange du sanglier, des trucs comme ça, donc euh ce qu'on n'a pas l'habitude de manger quoi.

C : Est-ce qu'il t'est déjà arrivé de faire un régime ?

C5 : Non. J'ai jamais eu besoin mais justement c'était tout le contraire parce que jusqu'à la 4<sup>ème</sup>, voire première 3<sup>ème</sup> que j'ai faite, vu que j'ai redoublé, euh j'étais en insuffisance pondérale, parce que j'étais 4 ou 5 points en dessous de la moyenne, enfin du seuil qu'on devait atteindre. Donc justement j'étais en insuffisance pondérale, j'avais beau manger, je mangeais autant que je pouvais, même entre les repas et ben ça faisait rien, je grossissais pas donc euh à la fin j'ai continué comme ça, j'ai mangé sain, j'ai arrêté entre les repas et ben peu à peu là j'ai repris un poids normal, même si je suis un peu maigre pour ma mère. Parce que là je fais 1m70 environ et je fais à peine 50 kg.

C : Et t'as rien fait de particulier qui a fait que ça s'est amélioré ça ?

C5 : Non.

C : Je sais pas tu m'as parlé du sport tout à l'heure.

C5 : Non, justement j'ai continué le sport, enfin j'en ai fait un peu plus mais je pense pas que ce soit à l'origine de ça.... Donc ben je pense que c'était surtout parce que, enfin ma mère d'après elle c'était parce que je grandissais, donc du coup on peut pas grossir et grandir en même temps et donc du coup comme je grandissais je grossissais pas. Ben après c'est peut-être ça je sais pas. Donc du coup j'ai laissé passer et puis là c'est bon j'ai pris un poids à peu près normal...

C : Est-ce tu as des choses à ajouter dont on n'a pas parlées qui te sembleraient importantes sur l'alimentation ?

C5 : Non je pense pas.

## Annexe 5 : Tableau récapitulatif des caractéristiques des adolescents

### **LEGENDE DU TABLEAU :**

Entretien : B = Betty , G= Gwenael, A= Audrey, C= Clément . suivi du numéro de l'entretien

Genre : M= Masculin, F = Féminin

CSP : Catégorie socio professionnelle (cf annexe ) CSP père/mère

Morphotype : M =moyen = IMC normal, E = élevé= IMC correspondant au surpoids ou plus

Lycée : R = rural , SR = semi-rural , U= urbain, PU= péri-urbain

Origine : F= Française, A= Allemande, H= Hollandaise, M= Maghrébine

Potager : o= oui, N= non

Expression : D= difficile , F = facile

Sport : O= oui , N=non

Cantine : O=oui, N=non

### Sur les 46 adolescents :

3 avaient 14 ans, 31 avaient 15 ans, 7 avaient 16 ans et 5 avaient 17 ans

37 vivaient avec leurs deux parents, 8 avaient des parents séparés, 1 vivait chez son oncle et sa tante

22 mangeaient dans la cuisine, 5 dans la salle à manger, 3 dans le salon, et pour 16 d'entre eux l'information n'était pas connue

21 regardaient la télévision à table, 13 ne la regardaient pas, 4 parfois , pour 8 l'information n'était pas connue

Entretien	genre	CSP parents	morphotype	lycée	origine	potager	expression	sport	cantine
B1	M	3/5	M	R	F	N	D	N	O
B2	F	2/4	M	R	F	O	F	O	O
B3	F	6/4	M	R	F	O	F	O	O
B4	M	4/4	M	R	F	O	F	O	O
B5	F	5/3	M	R	F	O	F	O	O
B6	F	2/4	M	R	F	N	D	O	O
B7	M	3/3	M	R	F	O	F	O	O
B8	M	5/4	M	R	F	O	D	O	O
B9	F	4/4	M	R	F	O	F	O	N
B10	M	4/4	M	R	F	O	F	O	O
B11	M	4/5	M	R	F	O	F	O	O
B12	F	4/1	M	R	A	N	F	O	O
B13	F	3/3	M	R	F	O	D	O	O
B14	M	2/5	M	R	F	O	F	O	O
G1	M	1/4	E	SR	F	O	F	O	O
G2	F	1/2	M	SR	H	O	F	O	O
G3	M	4/5	M	SR	F	O	D	O	O
G4	M	2/4	M	SR	F	O	F	O	O
G5	M	4/4	M	SR	F	O	F	O	O
G6	M	3/3	M	SR	F	O	F	O	O
G7	F	2/2	M	SR	M	O	F	O	O
G8	F	4/5	M	SR	F	O	F	O	O
G9	M	4/4	M	SR	F	O	F	O	O
G10	F	2/4	M	SR	F	O	D	N	O
A1	F	6/3	M	PU	F	N	F	N	O

A2	F	4/4	M	PU	F	O	F	N	O
A3	F	/5	M	PU	F	N	F	N	O
A4	F	4/4	M	PU	F	O	F	O	O
A5	F	1/2	M	PU	F	O	F	O	O
A6	F	7/2	M	PU	F	N	F	O	O
A7	F	2/5	M	PU	F	O	F	N	O
A8	F	2/2	Semblant M	PU	F	O	F	N	O
A9	F	8/8	Semblant M	PU	F	O	F	N	O
A10	F	3/4	M	PU	F	O	F	O	O
A11	F	3/8	E	PU	F	N	F	O	O
C1	M	6/5	M	U	F	N	F	O	O
C2	M	2/2	M	U	F	N	D	O	O
C3	M	7/4	E	U	F	N	D	O	O
C4	M	6/5	M	U	F	O	D	N	O
C5	M	4/4	M	U	F	N	F	O	O
C6	M	6/5	M	U	F	N	D	O	O
C7	F	6/6	Semblant E	U	M	N	D	N	N
C8	F	6/8	M	U	F	N	F	N	N
C9	F	4/5	M	U	F	N	D	N	O
C10	F	6/5	Semblant E	U	F	N	D	N	O
C11	F	1	E	U	F	N	F	O	N



## Annexe 6 : Catégories Socio-Professionnelles

---

### 1 - AGRICULTURE

10 - Agriculteur exploitant

### 2 - ARTISANS, COMMERÇANTS ET CHEFS D'ENTREPRISE

21 - Artisan

22 - Commerçant et assimilé

23 - Chef d'entreprise de 10 salariés ou plus

### 3 - CADRES, PROFESSIONS INTELLECTUELLES SUPERIEURES

31 - Profession libérale

33 - Cadre de la fonction publique, officier et élève officier des armées

34 - Professeur et profession scientifique  
Médecins hospitaliers et internes des hôpitaux

35 - Profession de l'information, des arts et du spectacle

37 - Cadre administratif et commercial d'entreprise

38 - Ingénieur et cadre technique d'entreprise

### 4 - PROFESSIONS INTERMEDIAIRES

42 - Instituteur et assimilé, conseiller d'éducation, maître auxiliaire, maître d'internat, surveillant d'externat

43 - Professions intermédiaires de la santé et du travail social

44 - Clergé, religieux

45 - Professions intermédiaires administratives de la fonction publique

46 - Professions intermédiaires administratives et commerciales d'entreprise

47 - Technicien

48 - Contremaître, agent de maîtrise

### 5 - EMPLOYES

52 - Employé civil, agent de service de la fonction publique, aide éducateur

53 - Policier, militaire

54 - Employé administratif d'entreprise

55 - Employé de commerce

56 - Personnel des services directs aux particuliers

### 6 - OUVRIERS

61 - Ouvrier qualifié

66 - Ouvrier non qualifié

69 - Ouvrier agricole

## 7 - RETRAITES

- 71 - Ancien agriculteur exploitant
- 72 - Ancien artisan, commerçant ou chef d'entreprise
- 73 - Ancien cadre et professions intermédiaires
- 76 - Ancien employé et ouvrier

## 8 - AUTRES INACTIFS

- 81 - Chômeur n'ayant jamais travaillé
- 82 - Autre personne sans activité professionnelle

## 9 - AUTRES

- 99 - Non renseigné inconnu ou sans objet

Les chômeurs sont codés dans leur ancienne profession

## **Annexe 7 : Résultats des entretiens : Thèmes initiaux (24)**

- 1 - Autonomisation, émancipation
- 2 - Libertés, contraintes
- 3 - Socialisation, intégration au groupe
- 4 - Expérimentation, découverte
- 5 - Désinhibition
- 6 - Le corps fonctionnel
- 7 - Le corps esthétique
- 8 - Fonctionnement normal du corps
- 9 - Santé, Maladie
- 10 - Ecologie (Bio vs Industriel, Naturel vs Artificiel...)
- 11 - Energie, force, forme, bien-être physique
- 12 - Purification
- 13 - Goût, palalité, qualité gustative
- 14 - Culture
- 15 - Rites, Rituels
- 16 - Addictions, Pulsions
- 17 - Normes
- 18 - Culpabilité
- 19 - Adhésion aux messages
- 20 - Santé psychique
- 21 - Composition, propriétés des aliments
- 22 - Nutrition, Equilibre alimentaire
- 23 - La structure du repas, le rythme alimentaire
- 24 – Autres

## **Annexe 8 : Répartition du travail d'écriture entre les quatre chercheurs**

Clément BARATIN : rédaction du thème « Place de l'alimentation dans les processus d'autonomisation et de socialisation à l'adolescence », rédaction de l'article

Gwenaél BEAUVINEAU : rédaction des thèmes « Le « bio », la nourriture industrielle, la restauration collective et les fast-foods » et « Un difficile rapport au vivant », de l'introduction, de la conclusion et du résumé

Betty LE DAHERON : rédaction du thème « Sources et appropriations des messages nutritionnels », de la bibliographie en norme Vancouver, correction orthographique, mise en page, rédaction des documents officiels (permis d'imprimer...)

Audrey POIRON : rédaction des thèmes « Importance de l'image corporelle », « Alimentation et sexe » et « Alimentation et âge », du paragraphe « matériel et méthodes », de la partie « Caractéristiques de la population et des entretiens » et « discussion sur la méthode »




PERMIS D'IMPRIMER

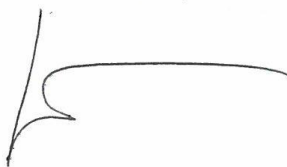
## THÈSE DE MEDECINE GENERALE

Quelles sont les représentations des adolescents  
sur l'alimentation ?

Par Clément Baratin, Gwenaël Beauvineau, Betty Le Dahéron  
et Audrey Poiron

Vu, les Directeurs de thèse

g. etimiez  


P. JF AREZ  


Vu, le Président du jury de thèse



Vu, le Doyen de la Faculté de  
Médecine  
d'ANGERS



Professeur I. RICHARD

Vu et permis d'imprimer





BARATIN CLEMENT, BEAUVINEAU GWENAEL, LE DAHERON BETTY,  
POIRON AUDREY

## **QUELLES SONT LES REPRESENTATIONS DES ADOLESCENTS SUR L'ALIMENTATION ?**

### **Résumé**

**Objectif :** Rechercher les représentations d'adolescents français en 2012 sur l'alimentation pour mieux communiquer sur ce thème.

**Matériels et méthodes :** Etude qualitative par entretiens semi-directifs auprès de quarante-six adolescents volontaires issus de cinq lycées du Maine-et-Loire et de la Sarthe. Une analyse thématique inductive a été conduite après retranscription intégrale des entretiens.

**Résultats :** Des représentations sexuées des aliments ont été relevées sur la norme minceur pour les filles et la virilité pour les garçons. Le fast-food était un « lieu pour adolescent » synonyme de plaisir et liberté. La nourriture industrielle entraînait méfiance et anxiété pour des raisons sanitaires. Le « bio » et le « fait-maison » étaient valorisés. L'alimentation était un moyen d'autonomisation et d'émancipation sous influence parentale. Un rapport étroit entre l'aliment et le vivant était à l'origine de certains refus alimentaires. Les messages de prévention alimentaire, bien que diversement intégrés, étaient bien retenus.

**Discussion :** La valorisation du « bio », le rejet de l'alimentation industrielle et les représentations sexuées des aliments n'étaient pas attendus. La recherche d'autonomisation et de socialisation par remise en cause du modèle alimentaire parental reflétait le développement normal de l'adolescent. Le marketing agro-alimentaire a su convaincre en plaçant le plaisir devant la santé. Dans notre société du paraître, l'image corporelle était primordiale.

**Conclusion :** Parfois à contre-courant de l'imaginaire populaire, les représentations de l'adolescent devraient être prises en compte dans l'élaboration des campagnes de prévention nutritionnelle.

### **Mots-clés**

Représentation - Alimentation - Adolescents - Enquête qualitative - PNNS - Médecine générale